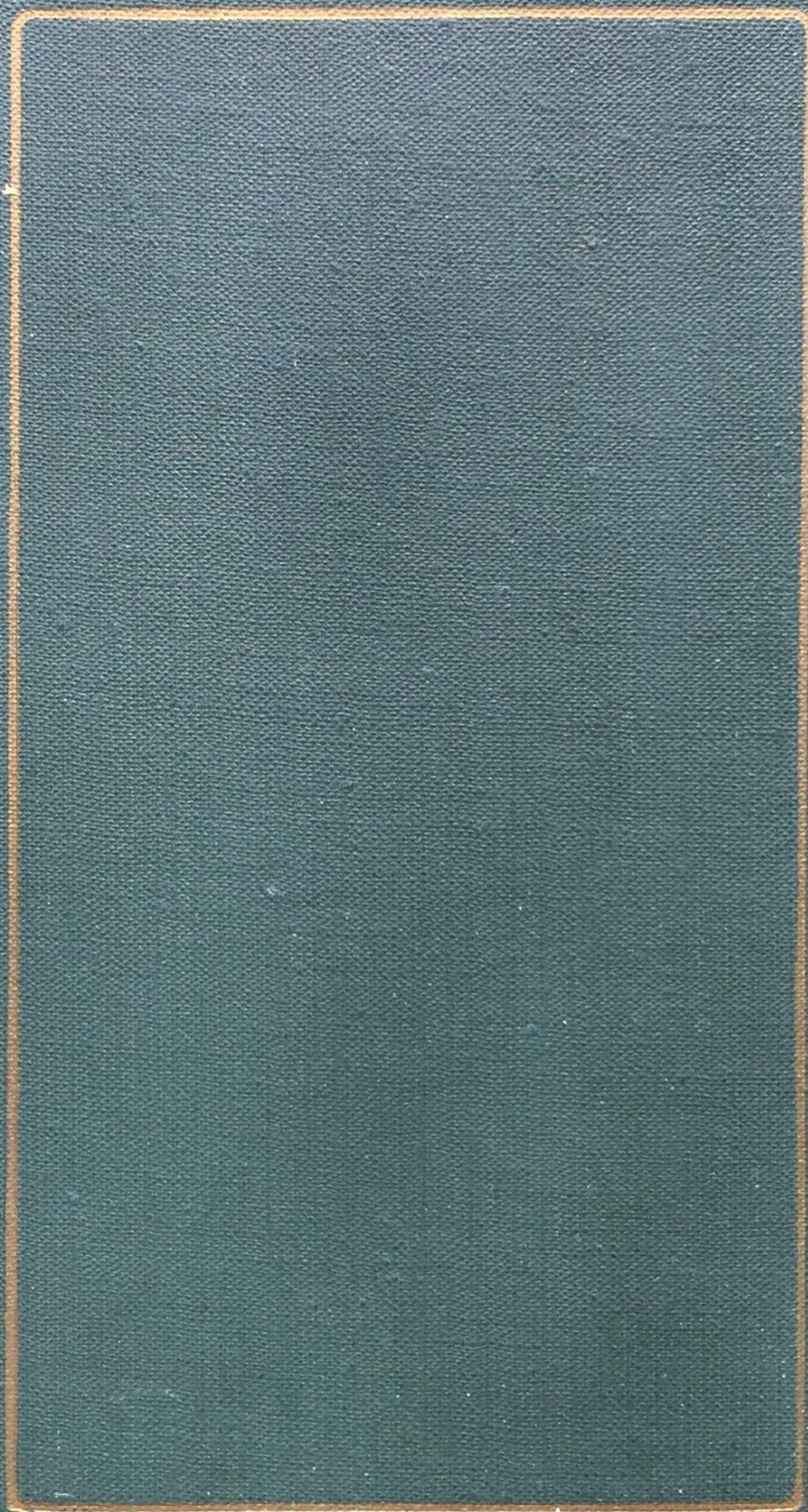


ХИМИЧЕСКИЙ  
СОСТАВ  
ПИЩЕВЫХ  
ПРОДУКТОВ

















# ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ

Справочные таблицы содержания  
основных пищевых веществ  
и энергетической ценности  
пищевых продуктов

Под редакцией академика АМН СССР  
А. А. ПОКРОВСКОГО

Одобрено  
Министерством здравоохранения СССР  
5 мая 1976 г.

МОСКВА  
ПИЩЕВАЯ ПРОМЫШЛЕННОСТЬ  
1977



В справочнике представлен химический состав и энергетическая ценность 1446 наиболее важных пищевых продуктов. Включены показатели по следующим компонентам: влажность, белки, жиры, усвояемые углеводы (отдельно сумма моно- и дисахаридов и полисахариды), клетчатка (в растительных объектах), органические кислоты, зола, минеральные вещества (Na, K, Ca, Mg, P, Fe), витамины ( $\beta$ -каротин, A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, PP, C), энергетическая ценность в калориях и джоулях. В приложении приводятся сведения о величине съедобной части некоторых продуктов.

Представленные таблицы химического состава пищевых продуктов имеют важное народнохозяйственное значение: на их основе осуществляется оценка фактического питания населения, они обеспечивают возможность рационального планирования производства и усовершенствования технологии в различных отраслях пищевой промышленности. Таблицы будут широко применяться в диетологии здорового и больного человека.

Справочник предназначен для широкого круга лиц — производителей, плановиков, диетологов, работников здравоохранения, сельского хозяйства, органов теххимического и санитарного контроля, научных работников, преподавателей и учащихся высших и средних специальных учебных заведений.

© Издательство «Пищевая промышленность», 1977 г.

X  $\frac{31701-022}{044(01) - 77}$  22-77



## ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	3
Список лиц, неопубликованные данные которых были использованы при составлении настоящих таблиц	5
Введение	7
Таблица 1. Зерно и продукты его переработки	22
Таблица 2. Хлеб и хлебобулочные изделия	28
Таблица 3. Кондитерские изделия	42
Таблица 4. Молочные продукты	52
Таблица 5. Жиры растительные и жировые продукты	68
Таблица 6. Овощи, картофель, плоды, ягоды и грибы	72
Таблица 7. Мясо и мясные продукты	84
Таблица 8. Птица и яйцепродукты	98
Таблица 9. Рыба, рыбные и другие продукты моря	100
Таблица 10. Плодоовощные консервы и пищевые концентраты	126
Таблица 11. Продукты детского и диетического питания	152
Таблица 12. Напитки и продукты брожения	182
Приложения	186
Приложение I Сведения о размере несъедобной части пищевых продуктов	186
Приложение II. Сведения о массе пищевых продуктов в наиболее употребимых мерах объема	207
Приложение III. Сведения о массе 1 штуки пищевых продуктов	213
Список использованной литературы	216
Предметный указатель	218

## ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ

Справочные таблицы  
содержания основных пищевых веществ  
и энергетической ценности пищевых продуктов

Редактор Е. И. Якубович  
Художник С. Н. Орлов  
Художественный редактор С. Р. Нак  
Технический редактор Н. Н. Зиновьева  
Корректор М. А. Шегал

ИБ № 572

Т-20708. Сдано в набор 17/XII 1976 г. Подписано в печать 30/III 1977 г. Формат 60×90<sup>1/16</sup>. Бумага типографская № 1. Объем 14,25 п. л. Уч.-изд. л. 12,79  
Тираж 100 000 экз. (2-й завод 50001—100 000 экз.) Заказ 1913. Цена 1 р.

Издательство «Пищевая промышленность»  
113035, Москва, М-35, 1-й Кадашевский пер., д. 12

Московская типография № 8 Союзполиграфпрома  
при Государственном комитете Совета Министров СССР  
по делам издательств, полиграфии и книжной торговли.  
Хохловский пер., 7.



## ПРЕДИСЛОВИЕ

XXV съезд КПСС определил узловые проблемы развития экономики нашей страны на современном этапе. Главная задача десятой пятилетки состоит в последовательном осуществлении курса Коммунистической партии на подъем материального и культурного уровня жизни народа на основе динамичного и пропорционального развития общественного производства и повышения его эффективности, ускорения научно-технического прогресса, роста производительности труда, всемерного улучшения качества работы во всех звеньях народного хозяйства.

В решениях XXV съезда КПСС предусмотрен дальнейший рост народного благосостояния, значительное внимание уделено задачам, связанным с более полным удовлетворением потребностей населения в пищевых продуктах, значительному повышению их качества, биологической ценности и вкусовых достоинств, расширению производства высококачественных продуктов детского и диетического питания.

Решение всех этих вопросов должно опираться на глубокое знание химии пищевых продуктов и доведение результатов научных исследований до широкого круга специалистов, связанных с производством и распределением пищевых продуктов. Большая роль в решении этой задачи принадлежит разработке и изданию справочных таблиц химического состава пищевых продуктов.

Таблицы химического состава пищевых продуктов имеют важное народнохозяйственное значение; они используются не только для определения пищевой ценности продуктов питания, но служат основным справочным материалом при подготовке решений по рационализации питания населения, планировании производства и потребления пищевых продуктов, организации общественного питания в столовых, больницах, санаториях, детских учреждениях и т. д.

Настоящие справочные таблицы включают сведения о содержании основных пищевых веществ и энергетической ценности 1446 пищевых продуктов. Они предназначены для широкого круга лиц, в том числе для медицинских работников, технологов различных отраслей пищевой промышленности и общественного питания, работников плановых органов, экономистов и специалистов сельского хозяйства.

Настоящие таблицы разработаны Межведомственной комиссией по составлению «Таблиц химического состава отечественных пищевых продуктов» под руководством академика АМН СССР



А. А. Покровского и одобрены Министерством здравоохранения СССР 5 мая 1976 г. В подготовке таблиц принимали участие следующие лица и организации:

1. Разработку принципов построения таблиц осуществляли академик АМН СССР А. А. Покровский (Институт питания АМН СССР), д-р мед. наук Ф. Е. Будагян (Центральный ордена Ленина институт усовершенствования врачей), канд. хим. наук Д. И. Кузнецов, канд. экон. наук Р. И. Меерович, д-р техн. наук И. М. Скурихин, канд. мед. наук Л. М. Соловьева (Институт питания АМН СССР), М. Г. Шевченко (Министерство здравоохранения СССР), канд. техн. наук Ю. С. Харин (Государственный комитет СМ СССР по науке и технике).

2. Разработку методических рекомендаций по определению химического состава пищевых продуктов осуществляли сотрудники Института питания АМН СССР: академик АМН СССР А. А. Покровский и д-р техн. наук И. М. Скурихин (по всем вопросам), канд. биол. наук В. И. Сомин (по белкам), канд. биол. наук М. М. Левачев и канд. техн. наук М. Я. Бренц (по жирам), канд. с.-х. наук Е. Н. Степанова и канд. хим. наук М. П. Григорьева (по витаминам), канд. хим. наук И. Ф. Грибовская и канд. хим. наук Д. И. Кузнецов (по минеральным веществам), канд. экон. наук Г. М. Геллер и С. А. Минкина (по энергетической ценности).

3. Подготовку материалов по отдельным группам продуктов осуществляли:

Зерно и продукты его переработки — д-р техн. наук Н. И. Соседов, канд. с.-х. наук И. А. Панкратьева (ВНИИ зерна и продуктов его переработки).

Хлеб и хлебобулочные изделия — канд. техн. наук В. А. Патт, В. А. Березницкая, канд. техн. наук Р. Д. Паландова, канд. техн. наук Н. А. Манкеева, Т. И. Тарутина (ВНИИ хлебопекарной промышленности).

Кондитерские изделия — канд. техн. наук Т. И. Ермакова, канд. техн. наук Р. Д. Норманова, И. А. Кондакова (ВНИИ кондитерской промышленности).

Молоко и молочные продукты — канд. с.-х. наук В. П. Аристова, канд. вет. наук В. А. Серебренникова (ВНИИ молочной промышленности), канд. биол. наук И. П. Бузов, Н. С. Новгородова, А. Н. Толкачев (ВНИИ маслодельной и сыродельной промышленности), канд. техн. наук Ю. А. Оленев, И. А. Лагудкина (ВНИИ холодильной промышленности).

Жиры растительные и жировые продукты — канд. физ.-мат. наук А. Н. Миронова, канд. техн. наук Л. Т. Прохорова (ВНИИ жиров).

Овощи, картофель, плоды, ягоды и грибы — д-р техн. наук А. А. Колесник, канд. техн. наук Е. Ф. Дорофеева, канд. техн. наук В. С. Афанасьева (Московский институт народного хозяйства им. Г. В. Плеханова).



Мясо и мясные продукты — д-р техн. наук Ю. Н. Лясковская, канд. биол. наук Л. Ф. Кармышова (ВНИИ мясной промышленности).

Птица и яйцепродукты — канд. вет. наук Е. Г. Савран, канд. биол. наук В. В. Кузнецова (ВНИИ птицеперерабатывающей промышленности «Комплекс»).

Рыба, рыбные продукты и продукты нерыбных видов промысла — канд. техн. наук В. П. Быков, Т. В. Сергеева (ВНИИ морского рыбного хозяйства и океанографии).

Флодоовощные консервы и пищевые концентраты — д-р техн. наук В. И. Рогачев, д-р биол. наук Н. Н. Березовская, канд. техн. наук С. М. Немец (ВНИИ консервной и овощесушильной промышленности).

Продукты для детского и диетического питания — д-р техн. наук Г. С. Коробкина, канд. техн. наук М. Я. Бренц, канд. техн. наук Е. Н. Данилова, канд. техн. наук Н. Н. Калинина, П. П. Левянт, канд. техн. наук И. П. Славгородская (Институт питания АМН СССР).

Напитки и продукты брожения — д-р техн. наук И. М. Скурихин (Институт питания АМН СССР).

4. Сведения о съедобной части некоторых продуктов подготовили канд. экон. наук Г. М. Геллер, канд. экон. наук Р. И. Меерович, Н. П. Ефанова, С. Д. Гатилов (Институт питания АМН СССР).

5. Сведения о массе некоторых пищевых продуктов в наиболее употребимых мерах объема и массе ряда штучных продуктов подготовили канд. с.-х. наук Е. Н. Степанова, канд. хим. наук Д. И. Кузнецов и д-р техн. наук И. М. Скурихин (Институт питания АМН СССР).

Отзывы и замечания на представленные таблицы просьба направлять по адресу: 109240, Москва, Ж-240, Устьинский проезд, д. 2/14, Институт питания АМН СССР, Междуведомственная комиссия по составлению таблиц химического состава пищевых продуктов.

#### СПИСОК ЛИЦ, НЕОПУБЛИКОВАННЫЕ ДАННЫЕ КОТОРЫХ БЫЛИ ИСПОЛЬЗОВАНЫ ПРИ СОСТАВЛЕНИИ НАСТОЯЩИХ ТАБЛИЦ

Канд. техн. наук К. С. Агиенко, канд. техн. наук В. С. Афанасьева, Л. Г. Андреевко, А. А. Балабух, В. А. Березницкая, д-р биол. наук Н. Н. Березовская, канд. техн. наук М. Я. Бренц, канд. техн. наук Ю. Н. Буракова, канд. биол. наук Н. И. Бурьян, канд. техн. наук В. П. Быков, М. Н. Вахрушева, д-р техн. наук Н. А. Головкин, канд. техн. наук В. С. Гордиевская, канд. хим. наук И. Ф. Грибовская, канд. техн. наук М. П. Григорьева, канд. техн. наук Е. Н. Данилова, канд. техн. наук Е. В. Дорофеева, канд. техн. наук Е. Н. Дьяченко, М. Н. Еремеева, канд. техн. наук Т. П. Ермакова, д-р вет. наук П. В. Житенко, Э. Л. Зазовская, Г. В. Иванова, канд. техн. наук Н. Н. Калинина, канд. техн. наук З. П. Камнева, Л. Ф. Каныкина, канд. биол. наук Л. Ф. Кармышова, канд. техн.



наук Г. К. Ковальчук, д-р техн. наук А. А. Колесник, И. А. Кондакова, Л. Л. Константинова, д-р техн. наук Г. С. Коробкина, канд. техн. наук Л. С. Крайнова, канд. техн. наук Л. В. Кретинина, канд. хим. наук Д. И. Кузнецов, канд. биол. наук В. В. Кузнецова, канд. техн. наук Л. С. Кузнецова, Г. Н. Кукота, Е. Ю. Ларюшкина, д-р с.-х. наук Д. Л. Левантин, д-р техн. наук И. П. Леванидов, П. П. Левянт, д-р техн. наук Ю. Н. Лясковская, канд. техн. наук Т. И. Макарова, канд. техн. наук Н. А. Манкеева, д-р техн. наук А. Ф. Марх, канд. техн. наук З. А. Марх, Н. Н. Махова, А. Э. Мельник, канд. техн. наук О. М. Мельникова, канд. техн. наук Л. П. Миндер, канд. физ.-мат. наук А. Н. Миронова, д-р техн. наук А. П. Нечаев, канд. техн. наук С. М. Немец, канд. техн. наук Р. Д. Норманова, канд. с.-х. наук И. А. Панкратьева, Р. Д. Переверзева, Л. И. Перова, канд. техн. наук В. Н. Подсевалов, канд. биол. наук П. С. Попов, канд. техн. наук Л. Т. Прохорова, канд. мед. наук Л. К. Пятницкая, д-р техн. наук В. И. Рогачев, канд. с.-х. наук В. Г. Рядчиков, канд. вет. наук Е. Г. Савран, канд. техн. наук И. П. Салун, Т. В. Сергеева, д-р техн. наук И. М. Скурихин, канд. техн. наук И. П. Славгородская, Е. В. Смирнова, канд. биол. наук Г. Л. Солнцева, д-р биол. наук Н. И. Соседов, канд. с.-х. наук Е. Н. Степанова, Н. П. Стерликова, Г. И. Тарутина, Н. А. Уварова, Н. А. Угулава, д-р техн. наук А. Л. Фельдман, канд. хим. наук М. М. Чирикова, канд. биол. наук Г. П. Шаманова, канд. техн. наук Н. М. Шорникова, канд. техн. наук С. П. Шулькина, канд. техн. наук З. А. Яковлева.



## ВВЕДЕНИЕ

Среди условий внешней среды, постоянно воздействующих на человеческий организм, питанию несомненно принадлежит наибольший удельный вес. Однако пища имеет принципиальное отличие от всех других факторов внешней среды — в процессе питания она превращается из внешнего во внутренний фактор, и более того, ее элементы трансформируются в энергию физиологических функций и структурные элементы человеческого тела. Именно поэтому питание является основным фактором в обеспечении оптимального роста и развития человеческого организма, его трудоспособности, адаптации к воздействию различных агентов внешней среды, и в конечном итоге можно считать, что фактор питания оказывает определяющее влияние на длительность жизни и активную деятельность человека.

При разработке режима рационального питания неизбежно встает вопрос о том, что же следует принять в качестве основы при определении размеров производств пищевых продуктов и их качества. Ответить на него можно, лишь сопоставив потребность человека в пищевых веществах с химическим составом пищевых продуктов.

Современное учение о потребности человека в пище получило выражение в концепции сбалансированного питания [4, 5]. Согласно этой концепции, которую следует отнести к основным итогам исследований в области биологии и медицины, обеспечение нормальной жизнедеятельности возможно не только при условии снабжения организма необходимыми количествами энергии и белка, но и при соблюдении достаточно сложных взаимоотношений между многочисленными незаменимыми факторами питания, каждому из которых в обмене веществ принадлежит специфическая роль.

Закон сбалансированного питания, определяющий пропорции отдельных веществ в рационах питания, отражает всю сумму обменных реакций, характеризующих химические процессы, лежащие в основе жизни организма. Главное внимание при этом привлекают компоненты пищи, которые не могут быть заменены, так называемые эссенциальные факторы питания. Их химические структуры, не синтезирующиеся ферментными системами организма, совершенно необходимы для поддержания нормального метаболизма.

В табл. I приводятся средние данные о потребности взрослого человека в пищевых веществах (формула сбалансированного питания).



Таблица I  
ФОРМУЛА СБАЛАНСИРОВАННОГО ПИТАНИЯ

Пищевые вещества	Дневная потребность	Пищевые вещества	Дневная потребность
Вода, г	1750—2200	гликокол	3
в том числе:		Углеводы, г	400—500
питьевая (вода, чай, кофе и т. д.)	800—1000	в том числе:	
в супах	250—500	крахмал	400—450
в продуктах питания	700	моно- и дисахариды	50—100
Белки, г	80—100	Органические кислоты (лимонная, молочная и т. п.), г	2
в том числе животные	50	Балластные вещества (клетчатка и пектин), г	25
Незаменимые аминокислоты, г		Жиры, г	80—100
триптофан	1	в том числе:	
лейцин	4—6	растительные	20—25
изолейцин	3—4	незаменимые полиненасыщенные жирные кислоты	2—6
валин	3—4	холестерин	0,3—0,6
треонин	2—3	фосфолипиды	5
лизин	3—5	Минеральные вещества, мг	
метионин	2—4	кальций	800—1000
фенилаланин	2—4	фосфор	1000—1500
Заменимые аминокислоты, г		натрий	4000—6000
гистидин	1,5—2	калий	2500—5000
аргинин	5—6	хлориды	5000—7000
цистин	2—3	магний	300—500
тирозин	3—4	железо	15
аланин	3	цинк	10—15
серин	3	марганец	5—10
глутаминовая кислота	16	хром	0,20—0,25
аспарагиновая кислота	6		
пролин	5		



Пищевые вещества	Дневная потребность	Пищевые вещества	Дневная потребность
медь	2	биотин	0,15—0,30
кобальт	0,1—0,2	холин	500—1000
молибден	0,5	рутин (Р)	25
селен	0,5	фолацин (В <sub>9</sub> )	0,2—0,4
фториды	0,5—1,0	витамин D (различные формы)	0,0025—0,01 (100— 400 м. е.)
йодиды	0,1—0,2	витамин А (различные формы)	1,5—2,5
Витамины, мг		каротиноиды	3,0—5,0
витамин С	50—70	витамин Е (различные формы)	10—20 (5—30)
тиамин (В <sub>1</sub> )	1,5—2,0	витамин К (различные формы)	0,2—3,0
рибофлавин (В <sub>2</sub> )	2,0—2,5	липовая кислота	0,5
ниацин (РР)	15—25	инозит, г	0,5—1,0
пантотеновая кислота (В <sub>3</sub> )	5—10	Энергетическая ценность, ккал	2850
витамин В <sub>6</sub>	2—3	кДж	11 900
витамин В <sub>12</sub>	0,002—0,005		

Биохимическая сущность приведенных соотношений сложна; она является интегральным отражением всего многообразия процессов обмена веществ и их изменений в зависимости от условий существования организма.

Значение приведенных цифр заключается не только в абсолютных величинах, но главным образом в определении оптимальных для усвоения соотношений отдельных пищевых веществ. Именно такие соотношения пищевых веществ необходимы в среднем для поддержания нормальной жизнедеятельности взрослого человека, и, следовательно, на подобные соотношения мы должны в какой-то степени ориентироваться при подготовке общих рационов питания и оценке отдельных продуктов. При этом важно понять, что вредна не только недостаточность отдельных эссенциальных факторов, но опасен и их избыток, включая избыточное количество как калорий, так и отдельных веществ.

Концепция сбалансированного питания оказывает решающее влияние на решение важнейших практических проблем, связанных с обоснованием физиологических норм питания, разработкой специальных продуктов и рационов, изысканием новых ресурсов пи-



щевых веществ, повышением биологической ценности уже известных продуктов и т. п.

Определяющее влияние на планирование всей сферы производства продуктов питания оказывают вытекающие из физиолого-биохимических исследований ассимиляции пищевых веществ выводы, характеризующие потребности отдельных групп населения в основных пищевых веществах и энергии. Особенно сложными являются задачи создания специальных продуктов для различных возрастных групп детей, лиц пожилого возраста и больных.

Выводы из теории сбалансированного питания позволили обосновать интегральную схему определения биологической ценности различных продуктов на основе их химического состава, разработать метод аминокислотного сгора, помогающего путем сравнительно простых расчетов определить степень отклонения аминокислотного состава от гипотетической идеальной аминокислотной шкалы, создать принципы новых рациональных подходов в диетологии, примерами которых являются высокая эффективность применения специальных продуктов питания при лечении некоторых наследственных заболеваний, а также нарушений обмена веществ и гормональной регуляции.

Решающий шаг в становлении современных представлений о полезности пищевых продуктов был сделан благодаря детальным химическим исследованиям пищи, открытию основных входящих в ее состав компонентов и обоснованию принципов проведения балансовых исследований в целях характеристики влияния пищи на различные виды обмена веществ [5, 6]. Дальнейший этап состоял в проведении систематического химического анализа большого количества пищевых продуктов, в результате чего создались предпосылки для составления подробных таблиц химического состава пищевых продуктов.

Знание химического состава пищевых продуктов явилось первой вехой в становлении научных представлений об их биологической и пищевой ценности. На первых порах эти представления основывались на сопоставлении химического состава отдельных пищевых продуктов с их интегральным биологическим эффектом, выявляемым обычно в экспериментах на растущих животных. Однако в дальнейшем представления о пищевой ценности получили свое развитие и более глубокое обоснование в исследованиях метаболических путей превращения каждого из многочисленных веществ, входящих в продукты, и роли этих веществ в обеспечении жизнедеятельности организма. В результате этих исследований сложились представления о незаменимых пищевых веществах, для синтеза которых в организме не существует специализированных ферментных систем, которые в связи с определяющим значением для здоровья человека в скором времени заняли центральное место в учении о полезности и усвоении пищи.

Особенно большие успехи были достигнуты в области изучения метаболизма белка, в результате чего стали ясными глубокие различия биологической роли отдельных аминокислот, путей их пре-



вращения в организме и участия в синтезе белка, которые позволили на основании определения перевариваемости и аминокислотного состава отдельных белков предвидеть степень их утилизации организмами различных животных. Эти представления и были положены в основу методов определения биологической ценности белка, под которым в настоящее время понимается зависящая от аминокислотного состава и других структурных особенностей белка степень задержки азота пищи в теле растущих животных.

Что касается термина «пищевая ценность», то это более широкое понятие, включающее и энергетическую ценность продукта, и содержание в нем основных веществ, и его вкусовые достоинства. В основу ее определения целесообразно положить учение о сбалансированном питании. Несомненно, что пищевая ценность продукта тем выше, чем в большей степени он удовлетворяет потребностям организма в пищевых веществах или чем в большей степени его химический состав соответствует формуле сбалансированного питания, приведенной выше. Пищевая ценность продукта может быть выражена методом интегрального сора продуктов питания [6]. В основу расчета этого показателя положено определение процента соответствия каждого из наиболее важных компонентов пищевых продуктов формуле сбалансированного питания.

Учитывая тенденцию увеличения производства и потребления все более концентрированных и рафинированных продуктов, что создает ситуацию определенных перегрузок рационов питания «пустыми калориями», целесообразно проводить этот расчет не только на массу продукта, но и на определенную калорийность, иными словами, расчет содержания важнейших факторов питания в граммах на определенную величину энергетической ценности продукта, например на 300 или 1000 ккал (1255 или 4184 кДж). Удобной основой для расчета энергетического сора является 300 ккал (1255 кДж), что составляет в среднем около 10% суточных энергетических трат.

Величины интегральных показателей пищевой ценности, отражающих процент соответствия показателей химического состава некоторых традиционных продуктов формуле сбалансированного питания, представлены в табл. II.

Расчет интегрального сора может быть проиллюстрирован на примере говядины I сорта.

Химический состав и калорийность этого продукта приведены в табл. 7 (см. 7.1.6). 100 г говядины соответствует 187 ккал (782 кДж). Следовательно, 300 ккал (1255 кДж) содержится в 160 г мяса. Далее вычисляется количество белков, жиров, минеральных веществ и витаминов, содержащееся в 160 г продукта. Полученные данные сравниваются с соответствующими показателями формулы сбалансированного питания и вычисляется процент удовлетворения суточной потребности по каждому веществу. Полученные данные округляются до целых чисел.

В табл. II приведены величины интегрального сора для некоторых пищевых веществ, представленных в настоящих таблицах.



Таблица II

ФОРМУЛА ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ НЕКОТОРЫХ ПРОДУКТОВ  
В ЭНЕРГЕТИЧЕСКОМ ВЫРАЖЕНИИ НА 300 ккал (1255 кДж)

Показатель	Степень удовлетворения формулы сбалансированного питания, %																
	Рисовая крупа	Хлеб пшеничный из муки I сорта	Карамель леденцовая	Сахар	Молоко пастеризованное	Сыр российский	Масло сливочное несоленое	Масло подсолнечное рафинированное	Картофель	Яблоки	Говядина I категории	Яйца	Треска	Сок виноградный	Молочная смесь "Малыш" с гречневой мукой (сухая)	Молочная смесь "Малютка" (сухая)	Волка
Белки	7	11	0	0	16	21	1	0	8	3	33	27	78	1	11	10	0
в том числе животные	0	0	0	0	28	38	0	0	0	0	60	48	146	0	17	18	0
Жиры	1	1	0	0	19	28	37	37	0,4	0	22	24	3	0	18	18	0
в том числе растительные	3	5	0	0	0	0	0	147	2	0	0	0	0	0	18	18	0
Углеводы	16	15	18	18	5	0	0	0	16	16	0	0	0	17	7	7	0
Минеральные вещества																	
натрий	1	13	0	0	5	16	1	0	2	3	2	3	6	1	2	2	0
калий	1	5	0	0	19	3	0	0	55	43	14	8	36	24	10	11	0
кальций	2	4	1	0	70	92	1	0	4	12	2	12	17	9	38	41	0
магний	5	12	1	0	20	10	0	0	21	15	9	26	23	17	—	—	0
фосфор	7	9	0	0	38	36	1	0	17	6	25	28	71	7	18	18	0
железо	11	14	1	2	1	3	0	0	21	95	28	34	16	9	31	20	0
Витамины																	
С	0	0	0	0	9	2	0	0	90	141	0	0	0	14	39	39	0
тиамин	4	12	0	0	9	2	0	0	25	4	6	7	21	5	9	7	0
рибофлавин	2	5	0	0	30	16	0	0	8	9	11	37	28	2	19	15	0
ниацин	7	10	0	0	3	1	0	0	16	10	22	4	46	2	6	6	0
А	0	0	0	0	5	11	10	0	4	0	0	43	2	0	5	4	0
Калорийность	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10



При наличии дополнительных данных скор может быть вычислен более подробно.

Таким образом, интегральный скор пищевых продуктов, выраженный как в массовых, так и в энергетических единицах, в значительной мере отражает их способность удовлетворить потребности человеческого организма в пищевых веществах. Очевидно, что его определение существенно расширяет степень информативности данных о химическом составе отдельных продуктов и способствует ускорению проведения расчетов, связанных с обоснованием возможного выбора пищевых продуктов, необходимых для полного удовлетворения потребности отдельных групп населения в пищевых веществах. Особенно существенны расчеты интегрального сора при разработке новых специализированных продуктов, адаптированных к условиям длительного использования в качестве основного источника питания, например заменителей женского молока, препаратов, предназначенных для интрагастрального питания тяжелобольных, комбинированных продуктов повышенной биологической ценности и т. д.

Метод интегрального сора способствует выявлению преимуществ и уязвимых мест как традиционных, так и специализированных продуктов питания. Это хорошо видно при рассмотрении таких продуктов, как сахар, кондитерские изделия, отдельные виды круп, картофель и т. п., которые нередко справедливо называют носителями «пустых» калорий. Наибольшее несоответствие между калорийностью и пищевой ценностью продуктов выявляется для алкогольных напитков, которые, обладая сравнительно высокой калорийностью, являются носителями не только «пустых», но и «токсических» калорий. (Специфическое повреждающее действие алкогольных напитков на многие органы и в первую очередь нервную систему и психику человека общеизвестно).

Убедительными являются величины интегрального сора и для демонстрации пищевой неравнозначности столь ценных источников белка, как различные сорта мяса и мясных изделий (табл. III).

Подытоживая сказанное, можно прийти к выводу, что не только в научной литературе, но и в практической работе, связанной с производством пищевых продуктов и организацией питания, целесообразно более четко подразделять понятия пищевой, биологической и энергетической ценности пищи. Все эти термины характеризуют полезность пищевых продуктов в зависимости от их химического состава и основываются на особенностях метаболических превращений отдельных пищевых веществ в организме человека.

Наиболее общим термином является «пищевая ценность». Этот термин отражает всю полноту полезных качеств продукта, связанных с оценкой содержания в нем широкого перечня пищевых веществ. Термины «биологическая» и «энергетическая» ценность являются более частными. Первый отражает качество белковых компонентов продукта, связанных как с перевариваемостью белка, так и со степенью сбалансированности его аминокислотного состава.



Таблица III

**ФОРМУЛА ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ НЕКОТОРЫХ МЯСНЫХ ПРОДУКТОВ  
В ЭНЕРГЕТИЧЕСКОМ ВЫРАЖЕНИИ НА 300 ккал (1255 кДж)**

Показатель	Степень удовлетворения формулы сбалансированного питания, %			
	говядина I категории	свинина жирная	утка I категории	колбаса отдельная
Белки	33	8	13	14
в том числе животные	60	14	24	26
Жиры	22	33	31	29
в том числе растительные	0	0	0	0
Углеводы	0	0	0	1
Минеральные вещества				
натрий	2	1	1	28
калий	14	3	3	9
кальций	2	0	2	1
магний	9	3	5	6
фосфор	25	6	12	18
железо	28	5	15	19
Витамины				
тиамин	6	14	5	9
рибофлавин	11	3	5	9
ниацин	22	7	10	12
А	—	—	2	—
Калорийность	10	10	10	10

При этом следует иметь в виду, что показатели биологической ценности могут существенно меняться как при жестких методах технологической обработки, приводящих к изменению структуры самих молекул белка и взаимодействию их с другими веществами, так и в процессе длительного хранения. Определение показателя биологической ценности позволяет отличать полезные качества белка от широкого ряда других факторов, могущих существенно менять усвоение продуктов организмом, в том числе и от наличия в продуктах посторонних веществ.



Второй термин, «энергетическая ценность», характеризует ту долю энергии, которая может высвободиться из пищевых веществ в процессе биологического окисления и использования для обеспечения физиологических функций организма.

В начале XX в. были установлены величины энергетической ценности отдельных групп пищевых веществ. Было принято считать, что белки, углеводы (усвояемые) и органические кислоты в организме дают около 4,1 ккал (17,2 кДж), а жиры — 9,3 ккал (38,9 кДж) [3]. Однако дальнейшие многочисленные исследования позволили более точно определить коэффициенты энергетической ценности пищевых веществ. Было показано, что энергетическая ценность углеводов заметно меньше, чем белков, и что этот показатель еще ниже у органических кислот [7—10].

Уточненные по современным данным коэффициенты энергетической ценности отдельных пищевых веществ приведены в табл. IV.

Следует предостеречь от встречающейся иногда путаницы в выражениях калорийности (вместо выражения ккал пишут кал). Применявшееся ранее выражение «большая» калория отражало количество теплоты, необходимое для нагревания 1 кг воды на 1° (при нагревании с 19,5 до 20,5°С). «Большая» калория при этом писалась с заглавной буквы (Кал.) В настоящее время принято выра-

Таблица IV  
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ НЕКОТОРЫХ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ

Вещество	Теплота сгорания, ккал/г	Энергетическая ценность при окислении в организме	
		ккал/г	кДж/г
Белки	5,65	4,00	16,7
Жиры <sup>1</sup>	9,35	9,00	37,7
Усвояемые углеводы	3,75	3,75	15,7
Этиловый спирт	7,07	7,00	29,3
Уксусная кислота	3,49	3,49	14,6
Яблочная кислота	2,39	2,39	10,0
Молочная кислота	3,62	3,62	15,1
Лимонная кислота	2,47	2,47	10,3
Глицерин	4,31	4,31	18,0

<sup>1</sup> Энергетическая ценность жиров в зависимости от длины углеводородной цепочки жирных кислот может колебаться от 9,35 (с длинной цепью) до 5,5 ккал (с короткой цепью). Для жиров природных пищевых продуктов принята величина 9,00 ккал (37,7 кДж).



жать это количество энергии термином килокалория (тысяча «малых» калорий) или при сокращении — ккал. Соответственно килоджоуль при сокращении изображается как кДж.

Важность таблиц химического состава пищевых продуктов в определении пищевой ценности продуктов питания для рационализации питания населения может быть проиллюстрирована также тем, что уже сто пятьдесят лет назад, с момента создания первых таблиц во Франции [12], а затем в Германии [13], таблицы химического состава появились во всех промышленно развитых странах [14—32, 35, 36], а под эгидой ФАО/ВОЗ подобные таблицы изданы для целых регионов [33—34].

В нашей стране таблицы химического состава пищевых продуктов были изданы в 1925 г. [1]. Следующие таблицы были выпущены в 1954 г. [2]. В том же году на основе этого издания вышли расчетные таблицы химического состава и питательной ценности пищевых продуктов, в которых данные таблиц были представлены с учетом усвояемости основных пищевых веществ [11]. Значительно расширенное и дополненное издание было выпущено в 1961 г. [3]. В нем был представлен химический состав 802 пищевых продуктов. Эти издания для своего времени сыграли важную роль в рационализации питания населения нашей страны. Однако с момента выхода последнего издания таблиц прошло свыше шестнадцати лет. Это были годы значительного прогресса в области совершенствования методов аналитического исследования пищи, развития теории ассимиляции пищевых веществ.

В практику передовых химических лабораторий прочно вошли весьма эффективные автоматические анализаторы, например, аминокислот, приемы тонкослойной, противоточной и газо-жидкостной хроматографии, ультрафиолетовая, инфракрасная и атомная спектроскопия и другие методы, резко расширившие возможности пищевой химии. В то же время уточнение роли отдельных пищевых веществ в метаболизме здорового человека, появление новых представлений об их значении в профилактике и лечении болезней, дальнейшее развитие концепции сбалансированного питания, равно как и разработка новых индексов и методик расчета полезности эссенциальных факторов питания, например аминокислотного scores, подготовили почву для весьма существенного расширения важных показателей химического состава пищевых продуктов, которые должны использоваться при оценке степени их пищевой ценности.

Одновременно следует отметить, что годы, прошедшие после выхода последнего издания таблиц, были также периодом мощного научно-технического прогресса во многих отраслях пищевой промышленности, приведшего к существенному изменению характера питания населения. В результате значительно расширился ассортимент пищевых продуктов, в ряде случаев стало использоваться новое сырье, изменилась технология их производства, что повлекло за собой изменение химического состава. За это время усилились химические исследования пищевых продуктов. Учитывая накопленные данные и возросшие требования к химической характеристике



продуктов питания, новое издание таблиц решено осуществить в трех книгах.

В настоящей книге представлено содержание основных пищевых веществ и энергетическая ценность пищевых продуктов. Во второй книге предполагается дать более полный состав ограниченного числа наиболее важных продуктов питания. В частности, будет представлен аминокислотный состав пищевых продуктов, содержание важнейших жирных кислот, фосфатидов, стеролов, данные по содержанию микроэлементов и витаминов, не вошедшие в настоящую книгу. Наконец, в третьей книге предполагается представить содержание основных пищевых веществ и энергетическую ценность готовых блюд и кулинарных изделий.

Настоящие справочные таблицы по своей структуре близки к изданию 1961 г. Однако по сравнению с предшествующим изданием в них значительно шире представлен ассортимент продуктов. Значительно расширены разделы, посвященные плодоовощным консервам и концентратам, мясу и мясным изделиям, зерну и продуктам его переработки, и особенно раздел, в котором представлен состав продуктов детского и диетического питания, что безусловно отражает резкий рост производства этих продуктов за последние шестнадцать лет.

Введен новый раздел «Напитки и продукты брожения». Включение этого раздела связано с необходимостью учета в питании некоторых групп населения главным образом калорийности таких специфических продуктов, как безалкогольные напитки, квас, пиво и крепкие алкогольные напитки. Подобные разделы введены в настоящее время в таблицы химического состава пищевых продуктов, изданных как отдельными странами, так и международными организациями.

В связи с появлением новых отраслей пищевой промышленности и существенным изменением ассортимента во всех разделах таблиц значительно обновлен перечень продуктов за счет изъятия снятых с производства и включения новых или перспективных изделий. Особенно существенно изменился перечень наименований рыб и продуктов моря, различных консервов.

Несколько более полно представлен и химический состав продуктов, в частности приведено содержание Na, более подробно рассмотрен состав углеводов и т. д. Более чем для 300 продуктов, наименование которых перешло из таблиц издания 1961 г., уточнен химический состав.

Всего в настоящем издании представлен химический состав 1446 пищевых продуктов. Однако, несмотря на широкий перечень, новые таблицы не отражают состава всех пищевых продуктов, выпускаемых в нашей стране. Это связано с тем, что по химическому составу многие продукты мало отличаются друг от друга. Например, в стране выпускается около 2000 наименований кондитерских и свыше 500 наименований хлебобулочных изделий, многие из которых отличаются формой или массой. Для подобных случаев в таблицах приведен химический состав одного, наиболее типично-



го представителя близкой группы продуктов. Поэтому в таблицах можно найти только 80 наименований кондитерских и 96 наименований хлебобулочных изделий. Ограниченное отражение нашли в таблицах и местные продукты, потребляемые в пределах сравнительно небольшого региона или выпускаемые промышленностью в небольших количествах (например, некоторые сыры, консервы). Вместе с тем было признано целесообразным дать химический состав отдельных видов сырья и пищевых материалов, используемых при изготовлении пищевых продуктов (зерна, патоки, крахмала и т. д.), что при необходимости облегчает возможность расчета химического состава изделий, не включенных в таблицы.

В таблицах приведен также состав некоторых фруктов и фруктовых соков, импортируемых в заметных количествах из других стран.

Все продукты в таблицах разделены на 12 групп: 1) зерно и продукты его переработки; 2) хлеб и хлебобулочные изделия; 3) кондитерские изделия; 4) молочные продукты; 5) жиры растительные и жировые продукты; 6) овощи, картофель, плоды, ягоды и грибы; 7) мясо и мясные продукты; 8) птица и яйцопродукты; 9) рыба, рыбные и другие продукты моря; 10) плодоовощные консервы и пищевые концентраты; 11) продукты детского и диетического питания; 12) напитки и продукты брожения.

Деление это весьма условно и в значительной степени отражает особенности производства и используемого сырья. Например, консервы рассматриваются не только в табл. 10 («Плодоовощные консервы и пищевые концентраты»), но и в табл. 7 («Мясо и мясные продукты»), табл. 9 («Рыба, рыбные и другие продукты моря») и табл. 11 («Продукты детского и диетического питания»). Подобно этому часть жиров (животного происхождения) рассматривается в табл. 7 («Мясо и мясные продукты») и т. д. Для облегчения работы таблицы сопровождаются предметным указателем. В этих же целях внутри каждой таблицы выделены подразделы и группы, объединяющие более или менее однородные продукты. Каждый продукт имеет свой индекс.

В первой книге представлены сведения по содержанию в пищевых продуктах следующих химических компонентов: белки (обычно вычисленные умножением содержания общего азота на коэффициент 6,25 за исключением следующих продуктов: пшеница, рожь, овес, ячмень и продукты из них — 5,70; гречиха, рис и продукты из них — соответственно 6,09 и 5,95; желатин — 5,55; молочные продукты — 6,38), жиры, усвояемые углеводы (с разделением в ряде случаев на две группы: моно- и дисахариды и полисахариды). Для молочных продуктов приводится содержание лактозы, для зерна, овощей, фруктов, плодов и некоторых продуктов их переработки — содержание клетчатки, для отдельных продуктов — содержание органических кислот в пересчете на ту или иную преобладающую кислоту. В таблицах представлено также содержание золы, макроэлементов (калия, натрия, магния, кальция, фосфора), а также железа, некоторых витаминов (витамин А,  $\beta$ -каротин, тиамин, рибофлавин, ниацин, витамин С).



Для большинства продуктов в таблицах приведены все необходимые сведения. В некоторых случаях ввиду отсутствия достоверных данных в таблицах имеются пропуски. Это главным образом касается новых продуктов, например рыб из новых районов промысла, некоторых новых видов консервов и т. п. По мере накопления данных предполагается этот недостаток восполнить путем публикации недостающих материалов в периодической печати.

В целях повышения достоверности величин, включенных в таблицы, материалы, представленные ведомственными институтами и лабораториями, были подвергнуты тщательному рецензированию и обсуждению. С этой целью ограниченным тиражом был издан рабочий вариант первой книги, который был разослан для получения отзывов в различные научно-исследовательские организации. В общей сложности в составлении и предварительном обсуждении первой книги настоящих таблиц приняло участие свыше 50 научно-исследовательских институтов и кафедр высших учебных заведений. Некоторые из них представили дополнительные уточняющие данные, которые были использованы, за что Междуведомственная комиссия выражает им свою благодарность. Перед помещением в таблицы все данные обсуждались с ведущими специалистами по исследованию химических компонентов в пищевых продуктах. При этом принимались во внимание только те данные, которые были получены стандартными или другими достаточно проверенными методами.

Таким образом, представленные таблицы являются коллективным трудом — результатом длительной работы большого числа научных организаций и отдельных специалистов в области изучения химического состава пищевых продуктов.

В настоящих таблицах приведен только средний состав пищевых продуктов в целом по стране. В то же время Междуведомственная комиссия отдает отчет о вариабельности химического состава пищевых продуктов, особенно минеральных веществ, витаминов, растительных жиров и углеводов, в зависимости от биогеохимических провинций, в которых они производятся. Однако подобные сведения в должном объеме в настоящее время не могут быть представлены как из-за отсутствия достаточной информации, так и вследствие процесса интенсивного перераспределения пищевых продуктов между отдельными регионами нашей огромной страны. Тем не менее некоторые данные по вариабельности химического состава ряда пищевых продуктов предполагается представить во второй книге таблиц.

В настоящее время в связи с переходом на международную систему единиц (СИ) энергетическая ценность пищи должна выражаться в джоулях. Однако, поскольку большинство лиц, которые будут пользоваться настоящими таблицами, привыкли к выражению этого показателя в калориях, то было принято решение представить выражение энергетической ценности пищевых продуктов одновременно по старой и новой системе. При этом используется следующий коэффициент перехода:  $1 \text{ ккал} = 4,184 \text{ кДж}$ .



При вычислении энергетической ценности пищевых продуктов в настоящих таблицах использовались уточненные расчетные коэффициенты, представленные в табл. IV.

В таблицах химического состава пищевых продуктов, изданных в 1961 г., были использованы следующие коэффициенты усвояемости отдельных пищевых веществ (в %): белки 84,5; жиры 94; углеводы 95,6 (сумма усвояемых и неусвояемых).

Эти коэффициенты продолжают сохранять некоторое значение при сугубо ориентировочных расчетах усвояемости при определенном типе питания населения средней полосы европейской части нашей страны. В то же время хорошо известно, что усвояемость белков различных продуктов колеблется в широких пределах и зависит как от их перевариваемости протеиназами пищеварительного тракта, так и степени сбалансированности аминокислотного состава. Именно этот принцип должен использоваться в настоящее время в качестве основы при расчете усвояемости белковой части конкретных пищевых продуктов. Более подробно указанный принцип вместе с данными, отражающими содержание аминокислот в важнейших продуктах питания, будет представлен во второй книге таблиц.

В отличие от издания 1961 г. в настоящую книгу не включены расчетные таблицы пищевой ценности различной массы продукта, что соответствует нормам, принятым в аналогичных изданиях других стран.

Все данные в настоящей книге приведены в расчете на 100 г съедобной части пищевых продуктов, т. е. освобожденных от отходов при холодной кулинарной обработке (например, картофель, очищенный от кожуры; мясо без костей и т. д.). При необходимости перерасчета химического состава на целый продукт можно воспользоваться средними размерами отходов при холодной обработке, которые представлены в приложении I. В приложении II приводятся сведения о массе ряда продуктов в наиболее употребимых мерах объема, в приложении III — о массе 1 шт. продуктов.

Академик АМН СССР А. А. ПОКРОВСКИЙ

Вода

Белки

Жиры

Зола

Витамины

А

В<sub>1</sub>

В<sub>2</sub>

РР

С

Углевод.

сл.

0



**ТАБЛИЦЫ  
СОДЕРЖАНИЯ ОСНОВНЫХ  
ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ  
И ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ  
ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ**

**В ПЕРЕСЧЕТЕ НА 100 г СЪЕДОБНОЙ ЧАСТИ  
ПРОДУКТА**

**УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ**

Вода	— понимается влажность пищевых продуктов
Белки	— содержание общего азота $N \times 6,25$ , а в отдельных случаях на уточненные коэффициенты, приведенные на стр. 18.
Жиры	— общее содержание липидов
Зола	— остаток после сжигания в муфеле
Витамины	
А	— витамин А
В <sub>1</sub>	— тиамин
В <sub>2</sub>	— рибофлавин
РР	— ниацин
С	— витамин С
Углеводы	— усвояемые углеводы
сл.	— следы
—	— отсутствие данных
0	— компонент не обнаружен используемым методом



# ЗЕРНО И ПРОДУКТЫ

ЗЕРНО И ПРОДУКТЫ									
Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы			Клетчатка	Зола
					общие	моно- и дисахариды	крахмал		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.1	Зерновые								
1.1.1	Пшеница мягкая озимая	14,0	11,6	1,6	68,7	2,6	53,7	2,4	1,7
1.1.2	Пшеница мягкая яровая	14,0	12,7	1,6	66,6	2,6	52,4	3,4	1,7
1.1.3	Пшеница твердая	14,0	12,5	1,9	67,5	2,1	54,9	2,3	1,8
1.1.4	Рожь	14,0	9,9	1,6	70,9	3,5	54,0	1,9	1,7
1.1.5	Овес	13,5	10,1	4,7	57,8	1,2	36,1	10,7	3,2
1.1.6	Ячмень	14,0	11,5	2,0	65,8	3,6	50,1	4,3	2,4
1.1.7	Просо	13,5	11,2	3,8	60,7	2,5	54,7	7,9	2,9
1.1.8	Гречиха	14,0	11,6	2,3	59,5	1,5	54,9	10,8	1,8
1.1.9	Рис	14,0	7,3	2,0	63,1	3,1	55,2	9,0	4,6
1.1.10	Сорго	13,5	11,1	3,3	66,4	1,6	56,0	3,5	2,2
1.1.11	Кукуруза зубовидная	14,0	9,3	4,0	69,4	2,8	59,8	2,1	1,2
1.1.12	Кукуруза кремнистая	14,0	9,2	4,2	69,2	2,3	57,3	2,2	1,2
1.1.13	Кукуруза крахмалистая	14,0	9,4	4,8	69,2	2,8	58,0	1,5	1,1
1.1.14	Кукуруза восковидная	14,0	10,1	5,9	66,4	3,0	54,3	—	1,5
1.1.15	Кукуруза сахарная	14,0	11,9	6,5	63,6	10,6	24,9	2,7	1,3
1.1.16	Кукуруза лопающаяся	14,0	11,7	4,3	66,9	6,5	55,0	2,0	1,1
1.1.17	Кукуруза (в среднем)	14,0	10,3	4,9	67,5	2,7	56,9	2,1	1,2
1.1.18	Кукуруза высоколизиновая	14,0	9,3	5,8	67,3	—	59,3	2,0	1,6
1.2	Зернобобовые								
1.2.1	Горох	14,0	23,0	1,2	53,3	4,2	46,5	5,7	2,8

Таблица 1

# ЕГО ПЕРЕРАБОТКИ

Минеральные вещества						Витамины					Энергетическая ценность	
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	β-каротин	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP	C		
миллиграммы											ккал	кДж
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
24	379	50	111	339	5,1	0	0,41	0,17	5,04	0	318	1331
23	350	57	104	419	5,7	0	0,46	0,13	7,13	0	315	1318
21	325	62	114	368	5,3	0	0,37	0,10	4,94	0	320	1339
22	424	59	120	310	5,4	0	0,44	0,20	1,30	0	320	1339
75	421	117	135	361	11,0	0	0,48	0,12	1,50	0	300	1255
41	453	93	153	353	12,1	0	0,33	0,13	4,48	0	311	1301
28	328	51	131	320	9,6	0,10	0,67	0,07	2,85	0	307	1284
40	530	120	258	351	16,7	0	0,76	0,14	3,87	0	290	1213
89	202	66	96	328	2,6	0	0,52	0,12	3,82	0	284	1188
28	246	99	127	298	4,4	—	0,46	0,30	3,30	0	323	1351
14	387	—	120	218	5,0	—	—	—	—	—	333	1393
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	334	1398
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	340	1423
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	343	1435
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	345	1444
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	336	1406
27	292	46	104	301	4,1	Белая сл., желтая 0,32 0,21	0,38	0,14	2,10	0	338	1414
20	560	—	180	400	6,8	—	—	—	—	—	342	1431
69	873	115	107	329	9,4	0,07	0,81	0,15	2,20	0	303	1268



Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы			Клетчатка	Зола
					общие	моно- и диса-хариды	крахмал		
1	2	граммы							
		3	4	5	6	7	8	9	10
1.2.2	Фасоль	14,0	22,3	1,7	54,5	4,5	43,4	3,9	3,6
1.2.3	Маш	14,0	24,6	1,4	52,7	3,8	42,4	3,8	3,5
1.2.4	Чина	14,0	25,1	0,9	52,1	3,1	38,2	4,9	3,0
1.2.5	Чечевица	14,0	24,8	1,1	53,7	2,9	39,8	3,7	2,7
1.2.6	Нут	14,0	20,1	5,0	54,2	6,2	43,2	3,7	3,0
1.2.7	Соя	12,0	34,9	17,3	26,5	9,0	2,5	4,3	5,0
1.3	Мука								
1.3.1	Пшеничная высший сорт	14,0	10,3	0,9	74,2	1,8	67,7	0,1	0,5
1.3.2	Пшеничная высший сорт витаминизированная	14,0	10,3	0,9	74,2	1,8	67,7	0,1	0,5
1.3.3	Пшеничная I сорта	14,0	10,6	1,3	73,2	1,7	67,1	0,2	0,7
1.3.4	Пшеничная I сорта витаминизированная	14,0	10,6	1,3	73,2	1,7	67,1	0,2	0,7
1.3.5	Пшеничная II сорта	14,0	11,7	1,8	70,8	1,8	62,8	0,6	1,1
1.3.6	Пшеничная обойная	14,0	12,5	1,9	68,2	3,4	55,8	1,9	1,5
1.3.7	Ржаная сеяная	14,0	6,9	1,1	76,9	3,9	63,6	0,5	0,6
1.3.8	Ржаная обдирная	14,0	8,9	1,7	73,0	5,1	59,3	1,2	1,2
1.3.9	Ржаная обойная	14,0	10,7	1,6	70,3	5,6	54,1	1,8	1,6
1.3.10	Соевая необезжиренная	9,0	38,5	20,2	25,0	9,0	16,0	2,6	4,7
1.3.11	Соевая полуобезжиренная	9,0	45,6	6,3	31,0	10,3	20,7	2,9	5,2
1.3.12	Соевая обезжиренная	9,0	48,9	1,0	33,0	11,5	21,5	2,8	5,3
1.3.13	Ячменная	14,0	10,0	1,6	71,5	3,7	55,1	1,5	1,4
1.3.14	Кукурузная	14,0	7,2	1,5	75,8	1,3	68,9	0,7	0,8

Продолжение табл. 1

Минеральные вещества						Витамины					Энергетическая ценность	
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	β-каротин	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP	C		
миллиграммы											ккал	кДж
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
40	1100	150	103	541	12,4	0,02	0,50	0,18	2,10	0	309	1293
—	—	192	174	358	10,0	—	—	—	—	—	309	1293
49	633	141	99	360	8,9	—	—	—	—	—	304	1272
101	672	83	—	294	15,9	0,03	0,50	0,21	1,80	0	310	1297
72	1084	193	126	444	2,6	0,09	0,08	—	—	0	329	1376
44	1607	348	191	510	11,8	0,07	0,94	0,22	2,20	0	395	1653
10	122	18	16	86	1,2	0	0,17	0,08	1,20	0	327	1368
10	122	18	16	86	1,2	0	0,57	0,48	3,20	0	327	1368
12	176	24	44	115	2,1	0	0,25	0,12	2,20	0	329	1377
12	176	24	44	115	2,1	0	0,65	0,52	4,20	0	329	1377
18	251	32	73	184	3,3	0	0,37	0,14	2,87	0	328	1372
—	—	39	94	336	4,1	0	0,41	0,19	4,50	0	323	1351
12	100	19	25	129	2,9	0	0,17	0,08	0,99	0	326	1364
17	149	34	60	189	3,5	0	0,25	0,13	1,02	0	325	1360
19	294	43	75	256	4,1	0	0,42	0,20	1,16	0	321	1343
—	—	195	—	—	12,0	—	—	—	—	—	429	1795
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	355	1485
—	—	212	145	198	9,2	0,03	1,20	0,30	2,30	0	328	1372
28	147	8	63	175	0,7	0	0,28	0,11	2,50	0	322	1347
—	—	—	—	—	—	0,20	0,40	0,13	1,80	0	327	1368



Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы			Клетчатка	Зола
					общие	моно- и дисахариды	крахмал		
1	2	граммы							
		3	4	5	6	7	8	9	10
	Мука диетическая — см табл. 11, № 11.3.1—11.3.5.								
1.4.	Крупа								
1.4.1	Манная	14,0	11,3	0,7	73,3	1,3	70,3	0,2	0,5
1.4.2	Гречневая ядрица	14,0	12,6	2,6	68,0	2,0	63,7	1,1	1,7
1.4.3	Гречневая продел	14,0	9,5	1,9	72,2	2,1	64,8	1,1	1,3
1.4.4	Рисовая	14,0	7,0	0,6	77,3	1,1	73,7	0,4	0,7
1.4.5	Пшено	14,0	12,0	2,9	69,3	1,7	64,8	0,7	1,1
1.4.6	Толокно	10,0	12,2	5,8	68,3	1,7	54,5	1,9	1,8
1.4.7	Овсяная	12,0	11,9	5,8	65,4	2,9	54,7	2,8	2,1
1.4.8	Овсяные хлопья «Геркулес»	12,0	13,1	6,2	65,7	3,3	59,2	1,3	1,7
1.4.9	Перловая	14,0	9,3	1,1	73,7	1,6	65,7	1,0	0,9
1.4.10	Ячневая	14,0	10,4	1,3	71,7	1,5	65,2	1,4	1,2
1.4.11	Пшеничная «Полтавская»	14,0	12,7	1,1	70,6	2,5	68,1	0,7	0,9
1.4.12	Пшеничная «Артек»	14,0	12,5	0,7	71,8	1,7	67,9	0,3	0,7
1.4.13	Кукурузная	14,0	8,3	1,2	75,0	2,0	70,4	0,8	0,7
1.4.14	Горох лущеный	14,0	23,0	1,6	57,7	3,4	47,4	1,1	2,6
1.4.15	Здоровье	13,0	15,9	0,6	68,0	—	—	0,3	2,2
1.4.16	Пионерская	13,0	17,7	2,2	64,1	—	—	—	—
1.4.17	Флотская	13,0	11,5	2,1	69,3	—	—	—	—
1.4.18	Сильная	13,0	21,2	2,0	59,3	—	—	—	—
1.4.19	Спортивная	13,0	18,7	5,4	62,0	—	—	—	—
1.4.20	Южная	13,0	13,3	3,1	66,6	—	—	—	—

Минеральные вещества						Витамины					Энергетическая ценность	
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	β-каротин	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP	C		
миллиграммы											ккал	кДж
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
22	120	20	30	84	2,3	0	0,14	0,07	1,00	0	326	1364
—	167	70	98	298	8,0	0	0,53	0,20	4,19	0	329	1377
—	—	48	—	253	4,9	0	0,42	0,17	3,76	0	326	1364
26	54	24	21	97	1,8	0	0,08	0,04	1,60	0	323	1351
39	201	27	101	233	7,0	0,15	0,62	0,04	1,55	0	334	1397
23	351	58	111	328	10,7	0	0,22	0,06	0,70	0	357	1494
45	292	64	116	361	3,9	0	0,49	0,11	1,10	0	345	1444
—	—	52	142	363	7,8	0	0,45	0,10	1,00	0	355	1485
—	172	38	94	323	3,3	0	0,12	0,06	2,00	0	324	1356
—	—	—	—	343	1,6	0	0,27	0,08	2,74	0	322	1347
—	—	—	—	261	6,4	0	0,30	0,10	1,40	0	325	1360
—	—	—	—	276	6,7	0	0,30	0,10	1,40	0	326	1364
55	147	20	36	109	2,7	0,20	0,13	0,07	1,10	0	325	1360
—	731	89	88	226	7,0	0,05	0,90	0,18	2,37	0	323	1351
—	311	257	58	267	1,5	0	0,22	0,49	5,13	—	324	1356
—	245	278	118	415	1,7	0	0,41	0,49	4,02	—	331	1385
—	35	52	110	277	1,9	0	0,45	0,20	3,76	—	325	1360
—	686	56	97	319	4,0	0	0,86	0,85	2,21	—	325	1360
—	529	293	135	442	3,7	0	0,40	0,49	5,92	—	356	1489
—	580	27	82	220	2,7	0	0,44	0,15	2,30	—	331	1385



Таблица 1а

ЗЕРНО И ПРОДУКТЫ					
Индекс	Продукт	Сорт муки и важнейшее сырье	Вода	Белки	Жиры
1	2	3	граммы		
1	2	3	4	5	6
1.5	<b>Макаронные изделия</b>				
1.5.1	Макаронные изделия высшего сорта	Пшеничная высшего сорта	13,0	10,4	0,9
1.5.2	То же	Пшеничная высшего сорта витаминизированная	13,0	10,4	0,9
1.5.3	Макаронные изделия I сорта	Пшеничная I сорта	13,0	10,7	1,3
1.5.4	Макаронные изделия высшего сорта, яичные	Пшеничная высшего сорта, яичный порошок	13,0	11,3	1,9
1.5.5	Макаронные изделия высшего сорта с увеличенным содержанием яиц	Пшеничная высшего сорта, яичный порошок	13,0	11,8	2,4
1.5.6	Макаронные изделия высшего сорта, молочные	Пшеничная высшего сорта, сухое молоко цельное	13,0	11,5	2,7
Зерновые продукты, используемые в хлебопечении, — см. табл. 2, № 2.11.5 — 2.11.8.					

## ХЛЕБ И ХЛЕБО

Индекс	Продукт	Сорт муки <sup>1</sup> и важнейшее сырье	Вода	Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	общие	в том числе до-бавленные моно-и сахара
1	2	3	4	5	6	7	8
2.1	<b>Хлеб из ржаной муки</b>						
2.1.1	Хлеб ржаной простой формовой	Обойная	47,5	6,5	1,0	40,1	0

## ЕГО ПЕРЕРАБОТКИ

ЕГО ПЕРЕСЧЕТЫ																
Углеводы			Клетчатка	Зола	Минеральные вещества						Витамины			Энергетическая ценность		
общие	в т. ч.				Na	K	Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP			
	моно- и ди-сахариды	крахмал														
					миллиграммы										ккал	кДж
7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
75,2	1,8	68,5	0,1	0,5	10	124	18	16	87	1,2	0,17	0,08	1,21	332	1389	
75,2	1,8	68,5	0,1	0,5	10	124	18	16	87	1,2	0,58	0,48	3,24	332	1389	
74,2	1,7	67,9	0,2	0,7	12	172	24	45	116	2,1	0,25	0,12	2,22	333	1393	
73,4	2,0	66,5	0,1	0,6	17	135	23	21	105	1,5	0,17	0,12	1,22	338	1414	
72,5	2,0	65,6	0,1	0,6	21	140	25	23	114	1,7	0,17	0,14	1,22	341	1427	
72,2	4,6	62,7	0,1	0,9	39	187	103	27	139	1,2	0,17	0,17	1,17	341	1427	

Таблица 2

## БУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

Клетчатка	Органические кислоты <sup>2</sup>	Зола	Минеральные вещества						Витамины			Энергетическая ценность	
			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP		
			граммы			миллиграммы							
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
1,1	1,3	2,5	583	206	38	49	156	2,6	0,18	0,11	0,67	190	795



Индекс	Продукт	Сорт муки <sup>1</sup> и важнейшее сырье	Вода	Белки	Жиры	Углеводы	
						общие	в том числе до- бавленные моно- и дисахариды
1	2	3	4	5	6	7	8
граммы							
2.1.2	Хлеб ржаной формовой	Обдирная	45,8	5,6	1,1	43,3	0
2.1.3	Хлеб ржаной формовой	Сеяная	42,4	4,7	0,7	49,8	0
2.2	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки						
2.2.1	Хлеб ржано-пшеничный простой формовой	Обойная	46,9	7,0	1,1	40,3	0
2.2.2	Хлеб украинский штучный подовый	Ржаная обдирная и пшеничная обойная	42,3	7,3	1,2	45,4	0
2.2.3	Хлеб украинский новый формовой	Ржаная обдирная и пшеничная II сорта	44,5	6,6	1,1	44,6	0
2.2.4	Хлеб орловский штучный формовой	Ржаная обдирная и пшеничная II сорта	43,0	6,1	1,1	46,3	0,5
2.2.5	Хлеб столовый формовой	Ржаная обдирная и пшеничная II сорта	42,4	6,8	1,2	46,4	2,0
2.2.6	Хлеб минский подовый	Ржаная сеяная и пшеничная I сорта	37,4	5,3	0,8	53,9	0,4
2.2.7	То же	То же, на пшеничной витаминизированной муке	37,4	5,3	0,8	53,9	0,4
2.3	Хлебные изделия из пшеничной муки						
2.3.1	Хлеб пшеничный формовой	Обойная	44,3	8,1	1,2	42,0	0
2.3.2	Хлеб пшеничный формовой	Пшеничная II сорта	41,2	8,1	1,2	46,6	0
2.3.3	Хлеб пшеничный подовый	Пшеничная II сорта	39,5	8,3	1,3	48,1	0

Продолжение табл. 2

Клетчатка	Органические кислоты <sup>2</sup>	Зола	Минеральные вещества						Витамины			Энергетическая ценность	
			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP		
			миллиграммы									ккал	кДж
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
0,8	1,1	2,3	600	94	34	41	120	2,3	0,11	0,08	0,64	199	833
0,3	0,7	1,4	383	67	21	19	87	2,0	0,08	0,05	0,63	214	895
1,1	1,1	2,5	589	195	37	55	178	2,7	0,19	0,11	1,46	193	808
1,0	0,9	1,9	395	147	33	55	179	2,7	0,17	0,10	1,78	213	891
0,6	0,9	1,7	355	126	30	45	124	2,3	0,15	0,09	1,13	206	862
0,6	0,9	2,0	484	113	31	43	119	2,3	0,14	0,08	0,95	211	883
0,6	0,9	1,7	382	131	30	46	123	2,3	0,16	0,09	1,22	215	900
0,4	0,7	1,5	415	80	21	10	94	2,1	0,10	0,06	0,80	233	975
0,4	0,7	1,5	415	80	21	10	94	2,1	0,13	0,09	0,96	233	975
1,2	0,7	2,5	575	185	37	65	218	2,8	0,21	0,12	2,81	203	849
0,4	0,5	2,0	479	175	32	53	128	2,4	0,23	0,10	1,92	220	920
0,4	0,4	2,0	495	180	33	54	130	2,4	0,23	0,11	1,98	227	950



Продолжение табл. 2																						
Индекс	Продукт	Сорт муки <sup>1</sup> и важнейшее сырье	Вода	Белки	Жиры	Углеводы		Клетчатка	Органические кислоты <sup>2</sup>	Зола	Минеральные вещества						Витамины			Энергетическая ценность		
						общие	в том числе до- бавленные моно- и дисахариды				Na	K	Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP			
																				граммы		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
2.3.4	Хлеб кишиневский подовый	Пшеничная I и II сорта	40,0	8,1	1,2	48,3	0	0,3	0,4	1,7	417	166	29	48	119	2,2	0,21	0,08	1,88	226	946	
2.3.5	То же	То же, на витаминизированной муке	40,0	8,1	1,2	48,3	0	0,3	0,4	1,7	417	166	29	48	119	2,2	0,28	0,15	2,27	226	946	
2.3.6	Хлеб пшеничный формовой	Пшеничная I сорта	39,5	7,6	0,9	49,7	0	0,2	0,3	1,8	488	127	26	35	83	1,6	0,16	0,08	1,54	226	946	
2.3.7	То же	То же, на витаминизированной муке	39,5	7,6	0,9	49,7	0	0,2	0,3	1,8	488	127	26	35	83	1,6	0,41	0,34	2,89	226	946	
2.3.8	Хлеб пшеничный формовой	Пшеничная высшего сорта	37,8	7,6	0,6	52,3	0	0,1	0,3	1,3	349	93	20	14	65	0,9	0,11	0,06	0,92	233	975	
2.3.9	То же	То же, на витаминизированной муке	37,8	7,6	0,6	52,3	0	0,1	0,3	1,3	349	93	20	14	65	0,9	0,37	0,33	2,31	233	975	
2.4	Булочные изделия																					
2.4.1	Батоны простые	Пшеничная I сорта	37,2	7,9	1,0	51,9	0	0,2	0,3	1,5	368	133	25	35	86	1,6	0,16	0,08	1,59	236	987	
2.4.2	То же	То же, на витаминизированной муке	37,2	7,9	1,0	51,9	0	0,2	0,3	1,5	368	133	25	35	86	1,6	0,42	0,35	2,99	236	987	
2.4.3	Батоны нарезные	Пшеничная I сорта	36,3	7,4	2,9	51,4	3,3	0,2	0,3	1,5	402	125	25	33	82	1,5	0,15	0,08	1,51	250	1046	
2.4.4	То же	То же, на витаминизированной муке	36,3	7,4	2,9	51,4	3,3	0,2	0,3	1,5	402	125	25	33	82	1,5	0,39	0,33	2,82	250	1046	
2.4.5	Булки городские	Пшеничная I сорта	34,3	7,7	2,4	53,4	3,4	0,2	0,4	1,6	417	130	26	34	85	1,6	0,16	0,08	1,58	254	1063	
2.4.6	То же	То же, на витаминизированной муке	34,3	7,7	2,4	53,4	3,4	0,2	0,4	1,6	417	130	26	34	85	1,6	0,41	0,34	2,94	254	1063	
2.5	Сдобные изделия																					
2.5.1	Сдоба выборгская с повидлом	Пшеничная высшего сорта	28,2	6,5	4,0	59,8	19,3	0,2	0,3	1,0	270	91	19	13	61	1,0	0,10	0,06	0,90	287	1201	
2.5.2	То же	То же, на витаминизированной муке	28,2	6,5	4,0	59,8	19,3	0,2	0,3	1,0	270	91	19	13	61	1,0	0,30	0,27	2,00	287	1201	
2.5.3	Сдоба выборгская с маком	Пшеничная высшего сорта	26,1	7,6	4,5	60,0	13,4	0,3	0,3	1,2	278	92	19	14	67	0,9	0,11	0,07	0,98	297	1243	



Индекс	Продукт	Сорт муки <sup>1</sup> и важнейшее сырье	Вода	Белки	Жиры	Углеводы	
						общие	в том числе до- бавленные моно- и дисахариды
1	2	3	4	5	6	7	8
2.5.4	Сдоба выборгская с маком	Пшеничная высшего сорта на витаминизированной муке	26,1	7,6	4,5	60,0	13,4
2.5.5	Сдоба обыкновенная	Пшеничная I сорта	29,0	7,6	5,0	56,4	6,8
2.5.6	То же	То же, на витаминизированной муке	29,0	7,6	5,0	56,4	6,8
2.5.7	Рожки сдобные	Пшеничная I сорта	23,3	8,3	12,1	54,4	2,1
2.5.8	То же	То же, на витаминизированной муке	23,3	8,3	12,1	54,4	2,1
2.6	Хлебобулочные изделия с молоком						
2.6.1	Хлеб ситный молочный подовый	Пшеничная I сорта и молоко сухое цельное, лактоза 1,2 г	37,0	8,3	1,7	50,8	2,5
2.6.2	То же	То же, на витаминизированной муке	37,0	8,3	1,7	50,8	2,5
2.6.3	Батоны нарезные молочные	Пшеничная I сорта и СОМ <sup>3</sup> , лактоза 0,9 г	34,9	8,2	1,5	53,2	4,2
2.6.4	То же	То же, на витаминизированной муке	34,9	8,2	1,5	53,2	4,2
2.6.5	Булочки повышенной калорийности	Пшеничная I сорта и молоко цельное, лактоза 0,5 г	23,2	7,2	9,5	57,3	21,3
2.6.6	То же	То же, на витаминизированной муке	23,2	7,2	9,5	57,3	21,3
2.6.7	Булка черкизовская	Пшеничная I сорта и молоко цельное, лактоза 0,7 г	32,0	7,8	5,5	52,6	5,3
2.6.8	То же	То же, на витаминизированной муке	32,0	7,8	5,5	52,6	5,3

Продолжение табл. 2

Клетчатка	Органические кислоты <sup>2</sup>	Зола	Минеральные вещества						Витамины			Энергетическая ценность	
			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP		
			миллиграммы									ккал	кДж
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
0,3	0,3	1,2	278	92	19	14	67	0,9	0,34	0,31	2,21	297	1243
0,2	0,3	1,5	406	129	25	33	85	1,5	0,18	0,09	1,59	288	1205
0,2	0,3	1,5	406	129	25	33	85	1,5	0,43	0,35	2,92	288	1205
0,2	0,3	1,4	327	148	26	36	98	1,7	0,18	0,10	1,89	347	1452
0,2	0,3	1,4	327	148	26	36	98	1,7	0,44	0,37	3,31	347	1452
0,2	0,3	1,7	413	159	62	39	108	1,7	0,16	0,12	1,58	240	1004
0,2	0,3	1,7	413	159	62	39	108	1,7	0,40	0,37	2,89	240	1004
0,2	0,3	1,7	416	149	45	37	97	1,6	0,16	0,11	1,57	247	1033
0,2	0,3	1,7	416	149	45	37	97	1,6	0,41	0,37	2,90	247	1033
0,7	0,4	1,7	485	260	47	38	111	1,9	0,15	0,14	1,45	331	1385
0,7	0,4	1,7	485	260	47	38	111	1,9	0,32	0,32	2,39	331	1385
0,2	0,3	1,6	410	145	42	35	95	1,6	0,16	0,10	1,55	279	1167
0,2	0,3	1,6	410	145	42	35	95	1,6	0,40	0,35	2,84	279	1167



Индекс	Продукт	Сорт муки <sup>1</sup> и важнейшее сырье	Вода	Белки	Жиры	Углеводы	
						общие	в том числе до- бавленные моно- и дисахариды
1	2	3	4	5	6	7	8
2.6.9	Булка с молочной сывороткой	Пшеничная I сорта, лак- тоза 0,7 г	35,3	7,8	2,9	51,8	0,7
2.6.10	То же	То же, на витаминизиро- ванной муке	35,3	7,8	2,9	51,8	0,7
2.6.11	Булочки молочные	Пшеничная высшего сор- та и молоко цельное, лак- тоза 1,9 г	37,2	8,3	1,9	50,7	1,9
2.6.12	То же	То же, на витаминизиро- ванной муке	37,2	8,3	1,9	50,7	1,9
2.7	Булочные изделия с растительным ма- слом						
2.7.1	Булка ярославская сдобная	Пшеничная I сорта	31,3	7,5	4,8	54,7	6,7
2.7.2	То же	То же, на витаминизиро- ванной муке	31,3	7,5	4,8	54,7	6,7
	Диетические хле- бобулочные изде- лия — см. табл. 11, № 11.4.1 — 11.4.27.						
2.8	Национальные сор- та						
2.8.1	Лепешки оби-нон	Пшеничная I сорта	29,3	9,0	1,1	58,2	0
2.8.2	То же	То же, на витаминизиро- ванной муке	29,3	9,0	1,1	58,2	0
2.8.3	Чурек азербайд- жанский	Пшеничная I сорта	37,3	7,9	1,0	51,6	0
2.8.4	То же	То же, на витаминизиро- ванной муке	37,3	7,9	1,0	51,6	0
2.8.5	Хлеб матнакаш	Пшеничная I сорта	35,2	8,3	1,0	53,2	0

Продолжение табл. 1

Клетчатка	Органические кислоты <sup>2</sup>	Зола	Минеральные вещества						Витамины			Энергетическая ценность	
			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP		
			миллиграммы									ккал	кДж
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
0,2	0,3	1,7	407	159	39	35	99	1,6	0,16	0,11	1,68	253	1059
0,2	0,3	1,7	407	159	39	35	99	1,6	0,40	0,36	2,98	253	1059
0,1	0,3	1,5	340	143	68	20	99	0,9	0,12	0,10	0,92	242	1013
0,1	0,3	1,5	340	143	68	20	99	0,9	0,36	0,35	2,23	242	1013
0,2	0,3	1,2	272	129	23	33	85	1,5	0,16	0,09	1,59	279	1167
0,2	0,3	1,2	272	129	23	33	85	1,5	0,40	0,34	2,90	279	1167
0,2	0,4	1,8	485	155	30	41	101	1,9	0,19	0,10	1,89	266	1113
0,2	0,4	1,8	485	155	30	41	101	1,9	0,48	0,41	3,48	266	1113
0,2	0,4	1,6	422	134	27	36	88	1,6	0,17	0,09	1,62	236	987
0,2	0,4	1,6	422	134	27	36	88	1,6	0,43	0,36	3,02	236	987
0,2	0,3	1,8	464	146	28	38	96	1,8	0,18	0,10	1,83	243	1017



Индекс	Продукт	Сорт муки <sup>1</sup> и важнейшее сырье	Вода	Белки	Жиры	Углеводы	
						общие	в том числе до- бавленные моно- и дисахариды
1	2	3	4	5	6	7	8
граммы							
2.8.6	Хлеб матнакаш	Пшеничная I сорта, на витаминизированной муке	35,2	8,3	1,0	53,2	0
2.9	Бараночные изделия						
2.9.1	Бублики украинские штучные (с маком)	Пшеничная I сорта	24,0	7,8	5,6	60,5	8,5
2.9.2	То же	То же, на витаминизированной муке	24,0	7,8	5,6	60,5	8,5
2.9.3.	Баранки простые	Пшеничная I сорта	17,0	10,4	1,3	68,7	0
2.9.4.	То же	То же, на витаминизированной муке	17,0	10,4	1,3	68,7	0
2.9.5.	Баранки молочные	Пшеничная I сорта и молоко цельное, лактоза 0,8 г	15,0	10,1	1,7	70,6	7,7
2.9.6.	То же	То же, на витаминизированной муке	15,0	10,1	1,7	70,6	7,7
2.9.7.	Сушки простые	Пшеничная I сорта	12,0	11,0	1,3	73,0	0
2.9.8.	То же	То же, на витаминизированной муке	12,0	11,0	1,3	73,0	0
2.10	Сухарные изделия						
2.10.1	Сухари армейские	Ржаная обойная	11,0	11,2	1,7	69,1	0
2.10.2	Сухари армейские ржано-пшеничные	Ржаная и пшеничная обойная	11,0	12,0	1,8	68,3	0
2.10.3	Сухари армейские	Пшеничная обойная	11,0	13,1	2,0	67,7	0
2.10.4	Сухари армейские	Пшеничная II сорта	12,0	12,2	1,9	70,0	0
2.10.5	Сухари армейские	Пшеничная I сорта	12,0	11,2	1,4	72,4	0
2.10.6	То же	То же, на витаминизированной муке	12,0	11,2	1,4	72,4	0

Клетчатка	Органические кислоты <sup>2</sup>	Зола	Минеральные вещества						Витамины			Энергетическая ценность	
			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP		
			миллиграммы									ккал	кДж
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
0,2	0,3	1,8	464	146	28	38	96	1,8	0,45	0,38	3,27	243	1017
0,2	0,3	1,6	444	134	27	35	88	1,6	0,17	0,09	1,63	310	1297
0,2	0,3	1,6	444	134	27	35	88	1,6	0,43	0,36	3,01	310	1297
0,2	0,3	2,1	560	175	33	47	114	2,2	0,22	0,11	2,09	312	1305
0,2	0,3	2,1	560	175	33	47	114	2,2	0,56	0,47	3,94	312	1305
0,2	0,3	2,1	530	187	51	46	122	2,0	0,21	0,12	1,96	322	1347
0,2	0,3	2,1	530	187	51	46	122	2,0	0,53	0,45	3,68	322	1347
0,2	0,2	2,3	615	185	36	50	121	2,3	0,23	0,12	2,22	330	1381
0,2	0,2	2,3	615	185	36	50	121	2,3	0,59	0,50	4,19	330	1381
1,9	1,9	3,2	611	358	59	83	271	4,5	0,31	0,19	1,16	326	1364
1,9	1,8	3,2	610	333	57	91	303	4,4	0,35	0,19	2,49	327	1368
2,0	1,3	2,9	531	299	53	102	355	4,4	0,34	0,18	4,53	329	1376
0,6	0,9	2,4	521	264	45	79	193	3,5	0,34	0,16	2,89	332	1389
0,2	0,7	2,1	527	190	37	50	124	2,3	0,23	0,12	2,30	331	1385
0,2	0,7	2,1	527	190	37	50	124	2,3	0,60	0,50	4,29	331	1385



Индекс	Продукт	Сорт муки <sup>1</sup> и важнейшее сырье	Вода	Белки	Жиры	Углеводы	
						общие	в том числе до- бавленные моно- и дисахариды
1	2	3	4	5	6	7	8
2.10.7	Сухари сливочные	Пшеничная высшего сорта	8,0	8,5	10,6	71,3	15,2
2.10.8	То же	То же, на витаминизированной муке	8,0	8,5	10,6	71,3	15,2
2.11	Сырье						
2.11.1	Дрожжи прессованные		75,0	12,5	0,4	8,3	0
2.11.2	Соль поваренная пищевая	I сорт <sup>4</sup>	3,0	0	0	0	0
2.11.3	Соль поваренная пищевая	II сорт <sup>5</sup>	3,0	0	0	0	0
2.11.4	Соль поваренная пищевая	II сорт <sup>6</sup>	0	0	0	0	0
2.11.5	Отруби пшеничные		14,4	15,1	3,8	53,6	0
2.11.6	Зерно пшеничное дробленое	Пшеница мягкая <sup>7</sup>	14,0	12,1	1,6	67,7	0
2.11.7	Клейковина сырая	Пшеничная I сорта	65,0	26,2	0,30	7,4	0
2.11.8	Мука соевая обезжиренная	Дезодорированная	9,0	38,5	20,2	25	0
2.11.9	Крахмал кукурузный		13,0	1,0	0,6	85,2	0
2.11.10	Вода питьевая		100	0	0	0	0

<sup>1</sup> Для витаминизации используется только пшеничная мука высшего и I сорта в соответствии с основной рецептурой.

<sup>2</sup> В пересчете на молочную кислоту.

<sup>3</sup> СОМ — сухое обезжиренное молоко.

<sup>4</sup> В воде растворяется 99,54% сухих веществ.

<sup>5</sup> В воде растворяется 99,18% сухих веществ.

<sup>6</sup> В пересчете на абсолютно сухую массу водорастворимого вещества соли.

<sup>7</sup> Среднее озимой и яровой пшеницы.

Клетчатка	Органические кислоты <sup>2</sup>	Зола	Минеральные вещества						Витамины			Энергетическая ценность	
			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP		
			миллиграммы									ккал	кДж
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
0,1	0,3	1,2	301	109	24	17	75	1,1	0,12	0,08	1,07	397	1661
0,1	0,3	1,2	301	109	24	17	75	1,1	0,39	0,36	2,53	397	1661
1,9	—	1,9	19	560	27	64	385	3,1	0,60	0,68	11,4	85	356
0	0	97,0	37417	15	485	97	0	10	0	0	0	0	0
0	0	97,0	37157	15	621	242	0	10	0	0	0	0	0
0	0	100,0	38623	16	655	244	0	7,3	0	0	0	0	0
8,2	—	4,9	88	1105	203	438	974	17,3	0,71	0,25	10,0	296	1238
2,9	—	1,7	24	364	53	108	379	5,4	0,43	0,15	6,08	317	1326
0,7	—	0,4	—	29	34	26	91	6,6	0,17	0,19	1,25	135	565
2,6	—	4,7	41	1700	270	209	540	10,8	0,97	0,24	1,85	430	1799
сл.	—	0,2	30	—	17	8	20	сл.	0	0	0	329	1376
0	0	сл.	0,8	0,3	4,1	0,9	—	—	0	0	0	0	0



# КОНДИТЕРСКИЕ

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы		Клетчатка	Органические кислоты	Зола
					моно- и дисахариды	крахмал и др. полисахариды			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3.1	Сырье								
3.1.1	Сахар-песок	0,14	0	0	99,8	0	0	сл.	0,03
3.1.2	Сахар-рафинад	0,1	0	0	99,9	0	0	0	сл.
3.1.3	Патока кукурузная	21,0	сл.	0,3	43,3	35,0	0	0	0,4
3.1.4	Крахмал картофельный	20,0	0,1	сл.	сл.	79,6	сл.	0	0,3
3.1.5	Крахмал кукурузный	13,0	1,0	0,6	сл.	85,2	сл.	0	0,2
3.1.6	Пектин	10,0	—	—	11,2	78,4	—	—	0,4
3.1.7	Агар пищевой	18,0	4,0	—	—	76,0	—	—	2,0
3.1.8	Желатин пищевой	10,0	87,2	0,4	—	0,7	—	—	1,7
3.1.9	Сорбит пищевой (94,5% основного вещества)	5,0	—	—	—	—	—	—	0,5
3.1.10	Ксилит пищевой (97,8% основного вещества)	2,0	—	—	0,1	—	—	—	0,1
3.1.11	Мед натуральный	17,2	0,8	—	74,8	5,5	—	1,2	0,5
3.1.12	Какао тертое	2,2	13,5	54,0	2,0	13,6	9,7	2,2	2,8
3.1.13	Ядро миндаля сладкого	4,0	18,6	57,7	—	13,6	2,6	—	3,4
3.1.14	Ядро ореха кешью	5,3	25,2	53,6	7,5	5,1	—	—	3,2
3.1.15	Ядро ореха фундука	4,8	16,1	66,9	—	9,9	—	—	2,3
3.2	Карамель								
3.2.1	Карамель леденцовая	3,6	сл.	0,1	83,3	12,4	—	0,5	0,1
3.2.2	Карамель с фруктово-ягодными начинками	6,8	0,1	0,1	80,9	11,2	0,1	0,7	0,1
3.2.3	Карамель с ликерными начинками	6,7	сл.	0,1	79,2	13,4	сл.	0,5	0,1
3.2.4	Карамель с помадными начинками	4,4	сл.	0,1	83,5	11,2	сл.	0,7	0,1

Таблица 3

# ИЗДЕЛИЯ

Минеральные вещества						Витамины						Энергетическая ценность	
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	β-каротин	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP	C		
миллиграммы												ккал	кДж
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
1	3	2	сл.	сл.	0,3	0	0	0	0	0	0	374	1565
сл.	сл.	сл.	сл.	сл.	сл.	0	0	0	0	0	0	375	1569
—	—	36	17	18	0,1	0	0	0	0	0	0	296	1238
6	15	40	сл.	77	сл.	0	0	0	0	0	0	299	1251
30	—	17	1	20	сл.	0	0	0	0	0	0	329	1377
сл.	сл.	сл.	сл.	—	сл.	0	0	0	0	0	0	336	1406
—	—	1	сл.	—	сл.	0	0	0	0	0	0	301	1259
1	—	700	80	300	2	0	0	0	0	0	0	355	1485
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	354	1481
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	367	1536
25	25	4	2	—	1,1	—	—	0,01	0,03	0,20	2,00	308	1289
4	1340	10	50	430	6,5	—	—	0,09	0,29	1,86	—	606	2536
22	773	274	225	465	4,0	—	0	0,25	0,65	4,00	0	645	2699
—	—	47	270	206	—	сл.	—	—	—	—	—	631	2640
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	704	2946
1	2	14	6	6	0,2	—	—	—	—	—	—	362	1515
сл.	2	15	6	8	0,2	0	0	0	сл.	сл.	0	348	1456
сл.	2	15	6	7	0,2	0	0	0	сл.	сл.	0	350	1464
сл.	2	12	5	6	0,2	0	—	сл.	сл.	сл.	0	358	1498



Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы		Клетчатка	Органические кислоты	Зола
					моно- и дисахариды	крахмал и др. полисахариды			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3.2.5	Карамель с молочными начинками	6,7	0,8	1,0	77,8	13,4	сл.	сл.	0,3
3.2.6	Карамель с прохладительными начинками	1,3	—	10,0	79,7	8,3	—	0,6	0,1
3.2.7	Карамель с ореховыми начинками	2,6	3,1	7,3	76,8	9,8	—	сл.	0,4
3.2.8	Карамель с шоколадно-ореховыми начинками	1,6	1,8	9,2	76,4	9,7	0,7	0,1	0,5
3.3	Драже								
3.3.1	Драже ореховое	2,8	11,9	38,3	30,7	10,3	3,2	0,4	2,3
3.3.2	Драже сахарное	1,6	—	сл.	96,3	1,7	—	0,4	сл.
3.3.3	Драже фруктово-ягодное	7,0	3,7	10,2	67,6	5,5	3,2	0,9	1,9
3.4	Шоколад и какао порошок								
3.4.1	Шоколад без добавлений	0,8	5,4	35,3	47,2	5,4	3,9	0,9	1,1
3.4.2	Шоколад молочный	0,9	6,9	35,7	49,5	2,9	2,0	0,5	1,6
3.4.3	Шоколад молочно-сливочный	1,2	7,6	37,2	49,0	1,8	1,3	0,3	1,6
3.4.4	Шоколад молочно-ореховый	0,9	7,3	34,5	49,8	3,3	2,1	0,5	1,6
3.4.5	Шоколад пористый молочный	0,9	6,9	35,5	49,4	2,9	2,1	0,7	1,6
3.4.6	Шоколад в порошке	0,9	5,2	24,3	58,8	5,2	3,7	0,8	1,1
3.4.7	Какао порошок	4,0	24,2	17,5	3,5	24,4	17,4	4,0	5,0
3.5	Конфеты, глазированные шоколадом								
3.5.1	Конфеты с помадными корпусами	7,9	2,9	10,7	72,8	3,8	0,9	0,2	0,8

Минеральные вещества						Витамины						Энергетическая ценность	
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	β-каротин	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP	C		
миллиграммы												ккал	кДж
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
10	33	46	10	29	0,3	0	0	сл.	сл.	сл.	0	354	1481
сл.	2	10	4	4	0,2	—	—	—	—	—	—	422	1766
—	—	17	37	30	—	—	—	—	—	—	—	403	1686
5	155	25	19	58	0,8	—	0	сл.	сл.	сл.	0	413	1728
24	743	140	124	327	3,4	—	0	сл.	—	—	0	548	2293
1	3	3	1	1	0,3	—	—	—	—	—	—	369	1544
573	682	29	27	153	2,7	—	0	сл.	сл.	сл.	0	384	1607
2	535	5	20	178	2,7	—	—	0,04	0,12	0,74	—	540	2259
76	543	187	38	235	1,8	сл.	сл.	0,05	0,26	0,50	0	547	2289
77	445	215	35	226	1,3	сл.	сл.	0,06	0,29	0,38	0	557	2330
64	524	150	46	222	1,8	сл.	сл.	0,05	0,22	0,49	0	541	2264
77	546	177	38	235	1,8	0	сл.	0,05	0,26	0,50	0	545	2280
2	518	5	19	165	2,7	—	—	0,03	0,11	0,72	—	483	2021
7	2403	18	90	771	11,7	—	—	0,10	0,30	1,80	—	373	1561
28	251	73	15	97	1,0	сл.	0	0,01	0,08	0,22	0	396	1657



Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы		Клетчатка	Органические кислоты	Зола
					моно- и дисахариды	крахмал и др. полисахариды			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3.5.2	Конфеты с фруктовыми корпусами	12,9	1,6	8,6	72,8	1,5	1,5	0,8	0,5
3.5.3	Конфеты с кремовыми корпусами	2,8	7,5	31,8	47,8	5,8	2,2	0,4	1,7
3.5.4	Конфеты с шоколадно-кремовыми корпусами	0,6	4,0	39,5	47,3	4,0	2,9	0,6	1,1
3.5.5	Конфеты со сбивными корпусами	10,2	3,3	12,5	66,4	5,5	1,1	0,2	0,8
3.5.6	Конфеты с кремово-сбивными корпусами	13,7	2,8	24,6	50,2	6,5	1,1	0,4	0,7
3.5.7	Конфеты с пралиновыми корпусами	0,7	4,8	34,7	54,0	3,6	1,1	0,2	0,9
3.5.8	Конфеты с шоколадно-ореховыми корпусами	1,4	6,4	34,6	49,9	4,7	1,5	0,4	1,1
3.5.9	Конфеты с начинками между слоями вафель	0,9	5,8	32,0	48,6	9,3	1,9	0,4	1,1
3.5.10	Конфеты с грильяжными корпусами	0,9	5,3	26,9	60,6	3,8	1,2	0,3	1,0
3.5.11	Конфеты с комбинированными корпусами	9,3	3,9	14,6	67,0	2,7	1,3	0,3	0,9
3.5.12	Ассорти с пралиновыми начинками	0,8	5,2	35,0	50,4	4,6	2,4	0,5	1,1
3.6	Конфеты неглазированные								
3.6.1	Батончики на гидрожире	1,3	3,3	30,5	60,1	2,4	1,4	0,3	0,7
3.6.2	Конфеты помадные	9,0	2,2	4,6	80,6	3,0	—	сл.	0,6
3.6.3	Конфеты фруктово-помадные	9,0	сл.	сл.	86,8	3,8	сл.	0,3	0,1
3.6.4	Конфеты молочные	10,0	2,7	4,3	75,5	6,8	—	—	0,7
3.7	Ирис								

Минеральные вещества						Витамины						Энергетическая ценность	
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	β-каротин	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP	C		
миллиграммы												ккал	кДж
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
6	174	9	5	55	1,0	0	0	0,01	0,02	0,22	0	365	1527
38	566	139	73	245	2,4	сл.	сл.	0,02	0,15	0,32	0	518	2167
19	539	6	18	144	2,4	сл.	сл.	0,03	0,15	0,30	0	566	2368
27	264	67	16	99	1,1	сл.	сл.	0,02	0,11	0,24	0	396	1657
17	231	36	13	78	1,0	сл.	сл.	0,02	0,10	0,24	0	446	1866
8	217	3	7	57	1,0	—	—	0,01	0,03	0,22	0	549	2297
11	293	5	10	79	1,4	сл.	сл.	0,02	0,05	0,30	0	543	2272
14	402	44	44	146	1,9	—	—	0,03	0,07	0,50	0	529	2213
8	218	3	7	58	1,1	сл.	сл.	0,02	0,05	0,30	0	506	2117
36	339	90	18	129	1,2	сл.	сл.	0,02	0,05	0,30	0	409	1711
17	491	38	41	163	2,2	сл.	сл.	0,03	0,07	0,50	0	544	2276
18	290	31	12	90	1,2	0	0	0,01	0,04	0,20	0	523	2188
29	94	95	11	66	0,3	0	0	сл.	0,03	0,02	0	364	1523
сл.	3	6	2	3	0,3	0	0	сл.	сл.	0,01	0	341	1427
36	119	124	16	86	0,4	сл.	сл.	0,01	0,10	0,07	0	358	1498



Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы		Клетчатка	Органические кислоты	Зола
					моно- и дисахариды	крахмал и др. полисахариды			
1	2	3	4	5	граммы		8	9	10
					6	7			
3.7.1	Ирис полутвердый	6,5	3,3	7,5	71,6	10,2	—	—	0,9
3.7.2	Ирис тираженный	4,0	3,6	7,3	74,3	9,2	0,7	0,1	0,8
3.8	Мармелад								
3.8.1	Мармелад жележный формовой	21,0	сл.	0,1	68,2	9,5	—	1,1	0,1
3.8.2	Мармелад фруктово-ягодный формовой	22,0	0,4	сл.	74,8	1,2	0,6	0,7	0,3
3.9	Пастила и зефир								
3.9.1	Пастила	18,0	0,5	сл.	76,8	3,6	0,4	0,5	0,2
3.9.2	Зефир	20,0	0,8	сл.	73,4	4,9	0,2	0,5	0,2
3.10	Халва								
3.10.1	Халва тахинная	3,9	12,7	29,9	38,5	12,1	—	—	2,9
3.10.2	Халва тахинная шоколадная	3,0	12,8	28,1	39,6	12,9	0,6	0,1	2,9
3.10.3	Халва подсолнечная ванильная	2,9	11,6	29,7	41,5	12,5	—	—	1,8
3.11	Мучные кондитерские изделия								
3.11.1	Печенье сахарное из муки высшего сорта	5,5	7,5	11,8	23,6	50,8	сл.	0,5	0,3
3.11.2	Печенье сахарное из муки I сорта	5,5	7,4	10,0	25,6	50,6	0,1	0,4	0,4
3.11.3	Печенье затяжное из муки высшего сорта	6,5	8,3	8,8	18,8	56,8	сл.	0,4	0,4
3.11.4	Печенье затяжное из муки I сорта	6,5	7,8	8,1	19,8	56,8	0,1	0,5	0,4
3.11.5	Печенье с пониженным содержанием сахара	5,9	8,3	23,6	16,6	44,8	0,1	0,2	0,5
3.11.6	Печенье сдобное	7,0	10,4	5,2	40,2	36,6	сл.	сл.	0,6
3.11.7	Печенье сдобное миндальное	5,0	7,0	22,7	31,3	32,9	0,5	сл.	0,6
3.11.8	Галеты из муки высшего сорта	9,5	9,7	10,2	2,2	66,2	0,1	1,7	0,4

Минеральные вещества						Витамины						Энергетическая ценность	
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	β-каротин	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP	C		
миллиграммы												ккал	кДж
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
43	140	148	20	151	0,4	0,01	сл.	0,02	0,15	0,09	0	387	1619
39	244	122	20	119	0,9	0,01	сл.	0,02	0,15	0,10	0	393	1644
—	—	10	4	4	0,1	—	—	—	—	—	—	296	1238
—	—	11	—	12	0,4	0	0	сл.	0,01	0,10	0	289	1209
—	—	11	—	5	0,4	0	0	сл.	0,01	сл.	0	305	1276
—	—	9	—	8	0,3	0	0	сл.	сл.	сл.	0	299	1251
41	274	824	303	402	50,1	—	—	—	0,20	2,20	—	510	2134
42	356	782	290	407	48,0	—	—	сл.	0,20	2,18	—	501	2096
87	351	211	178	292	33,2	0	0	0,80	0,10	4,50	0	516	2159
36	90	20	13	69	1,0	сл.	сл.	0,08	0,08	0,70	0	417	1745
29	120	20	30	83	1,5	сл.	сл.	0,13	0,09	1,44	0	406	1699
32	104	28	14	75	0,9	сл.	сл.	0,10	0,08	0,88	0	397	1661
25	128	20	32	86	1,6	—	—	0,15	0,09	1,61	0	393	1644
60	129	24	33	96	1,7	сл.	—	0,16	0,11	1,42	0	477	1996
38	132	43	22	122	1,8	сл.	сл.	0,08	0,08	0,75	0	376	1573
14	189	43	24	103	1,3	0,06	0,05	0,11	0,12	0,95	0	473	1979
12	112	18	сл.	80	1,1	сл.	сл.	0,08	0,07	1,10	0	393	1644



Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы		Клетчатка	Органические кислоты	Зола
					моно- и дисахариды	крахмал и др. полисахариды			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		граммы							
3.11.9	Галеты из муки I сорта	12,0	10,6	1,3	3,6	70,2	0,2	1,5	0,6
3.11.10	Крекеры из муки высшего сорта	8,5	9,2	14,1	2,8	63,3	0,1	1,6	0,4
3.11.11	Вафли с фруктовыми начинками	12,0	3,2	2,8	63,8	16,3	0,8	0,9	0,2
3.11.12	Вафли с жиросодержащими начинками	1,0	3,4	30,2	44,5	20,2	сл.	0,5	0,2
3.11.13	Пряники заварные	14,5	4,8	2,8	43,0	34,7	сл.	сл.	0,2
3.11.14	Пряники сырцовые	14,5	6,2	2,0	34,9	42,2	сл.	—	0,2
3.11.15	Пирожное слоеное, прослоенное кремом	9,0	5,4	38,6	16,1	30,3	сл.	0,3	0,3
3.11.16	Пирожное слоеное, прослоенное яблочной начинкой	13,0	5,7	25,6	20,4	32,3	0,8	0,9	0,3
3.11.17	Пирожное бисквитное, прослоенное фруктовой начинкой	21,0	4,7	9,3	55,6	8,6	0,2	0,2	0,4
3.11.18	Пирожное песочное, прослоенное фруктовой начинкой	12,0	5,1	18,5	35,3	27,3	0,8	0,7	0,3
3.11.19	Пирожное белково-сливочное	10,0	2,8	24,3	62,6	—	—	—	0,3
3.11.20	Пирожное миндальное	8,0	8,5	16,2	56,3	9,2	0,7	—	1,1
3.11.21	Пирожное заварные трубочки с кремом	28,0	5,9	10,2	42,6	12,6	сл.	0,1	0,6
3.11.22	Пирожное крошковое	18,0	6,1	23,8	38,4	13,0	0,2	сл.	0,5
3.11.23	Торт бисквитный, прослоенный фруктовой начинкой	25,0	4,7	20,0	39,6	10,2	сл.	сл.	0,5
3.11.24	Торт бисквитный, прослоенный орехово-сливочным кремом	23,0	5,6	11,8	46,6	12,2	0,2	сл.	0,6
3.11.25	Торт бисквитный, прослоенный шоколадным кремом	29,0	4,4	12,4	46,8	6,8	0,2	сл.	0,4
3.11.26	Торт слоеный, прослоенный кремом	13,0	5,0	37,4	16,6	27,4	сл.	0,3	0,3
3.11.27	Торт миндальный	9,3	6,6	35,8	43,0	3,8	0,6	сл.	0,9
	Кондитерские изделия для диетического питания — см. табл. 11, № 11.5.1—11.5.10.								

Минеральные вещества						Витамины						Энергетическая ценность	
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	β-каротин	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP	C		
миллиграммы												ккал	кДж
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
10	171	23	44	112	2,1	0	0	0,15	0,11	1,75	—	336	1406
38	105	17	—	76	1,1	сл.	сл.	0,08	0,08	1,05	0	417	1745
5	33	10	2	33	0,6	0	—	0,04	0,04	0,40	0	342	1431
7	43	8	2	33	0,5	0	—	0,04	0,04	0,36	0	530	2218
11	60	9	—	41	0,6	0	0	0,08	0,04	0,57	0	336	1406
7	71	11	сл.	50	0,7	—	—	0,09	0,05	0,69	—	332	1389
15	79	37	4	58	0,6	0,15	0,14	0,04	0,05	0,51	0	544	2276
9	65	20	2	53	0,8	0,10	0,07	0,05	0,05	0,68	0	454	1900
23	64	30	16	68	1,0	0,07	0,02	0,10	0,10	0,50	0	344	1439
10	58	17	3	50	0,8	0,10	0,07	0,10	0,05	0,50	0	424	1774
13	43	42	4	30	0,2	0,14	0,10	сл.	0,04	0,04	0	465	1946
7	227	78	63	137	1,4	0,07	0,02	0,08	0,18	1,21	0	425	1778
38	108	63	20	87	1,1	0,07	0,02	0,10	0,05	0,50	0	322	1347
34	130	55	20	101	1,3	0,14	0,08	0,10	0,08	0,35	0	431	1803
27	86	45	16	76	1,0	0,07	0,02	0,10	0,10	0,50	0	386	1615
26	133	45	28	92	1,5	0,07	0,02	0,10	0,12	0,51	0	349	1460
24	103	27	16	70	1,1	0,10	0,04	0,12	0,13	0,50	0	330	1381
15	73	39	4	54	0,6	0,15	0,14	0,04	0,05	0,44	0	523	2188
17	190	80	37	106	1,2	0,15	0,14	0,05	0,10	0,89	0	524	2192



# МОЛОЧНЫЕ

Индекс	Продукт	Вола	Белки	Жиры	Углеводы		Органи- ческие кислоты	Зола
					лактоза	сахаро- за		
					граммы			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
4.1	Цельномолочные продукты							
4.1.1	Молоко пастеризованное	88,5	2,8	3,2	4,7	—	0,14	0,7
4.1.2	Молоко обезжиренное	91,4	3,0	0,05	4,7	—	0,14	0,7
4.1.3	Молоко белковое 1%-ной жирности	87,4	4,3	1,0	6,4	—	0,14	0,8
4.1.4	Молоко топленое 6%-ной жирности	85,5	3,0	6,0	4,7	—	0,12	0,7
4.1.5	Молоко стерилизованное	88,1	2,9	3,5	4,7	—	0,14	0,7
4.1.6	Молоко стерилизованное 3,2%-ной жирности	88,5	2,8	3,2	4,7	—	0,14	0,7
4.1.7	Молоко ацидофильное дрожжевое	81,7	2,8	3,2	3,8	7,0	0,80	0,7
4.1.8	Молоко с какао	75,6	3,2	3,2	5,0	12,0	0,20	0,8
4.1.9	Молоко с кофе	81,3	2,9	3,2	4,7	7,0	0,19	0,7
4.1.10	Сливки из коровьего мо- лока 10%-ной жирности	82,2	3,0	10,0	4,0	—	0,17	0,6
4.1.11	Сливки 20%-ной жирно- сти	72,9	2,8	20,0	3,6	—	0,17	0,5
4.1.12	Сливки из коровьего мо- лока 35%-ной жирности	59,0	2,5	35,0	3,0	—	0,14	0,4
4.1.13	Сливки взбитые с ва- нилью	47,0	2,8	28,0	3,6	18,0	0,18	0,4
4.1.14	Сливки взбитые шоко- ладные	47,8	2,8	27,0	3,6	18,0	0,18	0,6
4.1.15	Сливки взбитые плодово- ягодные	46,0	2,8	27,0	3,6	20,0	0,18	0,4
4.1.16	Сметана диетическая 10%-ной жирности	82,7	3,0	10,0	2,9	—	0,80	0,6
4.1.17	Сметана 20%-ной жирно- сти	72,7	2,8	20,0	3,2	—	0,80	0,5

Таблица 4

# ПРОДУКТЫ

Минеральные вещества						Витамины						Энергетическая ценность	
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	β-каротин	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP	C	ккал	кДж
миллиграммы												22	23
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
50	146	121	14	91	0,1	0,02	0,01	0,03	0,13	0,10	1,0	58	243
52	152	126	15	95	0,1	сл.	сл.	0,04	0,15	0,10	0,4	31	130
52	157	136	16	96	0,1	сл.	сл.	0,04	0,16	0,10	0,4	51	213
50	146	124	14	92	0,1	0,04	0,02	0,02	0,13	0,10	0,3	84	351
50	146	121	14	91	0,1	0,02	0,01	0,02	0,13	0,10	0,6	61	255
50	146	124	14	92	0,1	0,02	0,01	0,02	0,13	0,10	0,6	58	243
50	146	121	14	90	0,1	0,02	0,01	0,03	0,17	0,13	0,9	83	347
50	180	122	16	103	0,2	0,02	0,01	0,03	0,14	0,18	0,9	106	443
50	146	121	14	91	0,1	0,02	0,01	0,03	0,13	0,50	0,9	85	356
50	124	90	10	62	0,1	0,06	0,03	0,03	0,10	0,15	0,5	118	494
35	109	86	8	60	0,2	0,15	0,06	0,03	0,11	0,10	0,3	205	858
31	90	86	7	58	0,2	0,25	0,12	0,02	0,11	0,07	0,2	337	1410
32	88	78	7	60	0,2	0,16	0,07	0,02	0,11	0,07	0,3	345	1443
32	116	79	7	72	0,3	0,16	0,07	0,02	0,12	0,14	0,3	336	1406
32	88	78	7	60	0,2	0,16	0,07	0,02	0,11	0,07	0,3	343	1435
50	124	90	10	62	0,1	0,06	0,03	0,03	0,10	0,15	0,5	116	485
35	109	86	8	60	0,2	0,15	0,06	0,03	0,11	0,10	0,3	206	862



Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы		Органи- ческие кислоты	Зола
					лактоза	сахаро- за		
					граммы			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
4.1.18	Сметана 25%-ной жирно- сти	68,5	2,6	25,0	2,7	—	0,70	0,5
4.1.19	Сметана 30%-ной жирно- сти	63,6	2,6	30,0	2,8	—	0,70	0,5
4.1.20	Сметана 36%-ной жирно- сти	58,1	2,4	36,0	2,6	—	0,70	0,4
4.1.21	Сметана 40%-ной жирно- сти любительская	54,2	2,4	40,0	2,6	—	0,60	0,4
4.1.22	Творог жирный	64,7	14,0	18,0	1,3	—	1,00	1,0
4.1.23	Творог полужирный	71,0	16,7	9,0	1,3	—	1,00	1,0
4.1.24	Творог нежирный	77,7	18,0	0,6	1,5	—	1,00	1,2
4.1.25	Творог мягкий диетиче- ский	70,0	16,0	11,0	1,0	—	1,00	1,0
4.1.26	Творог зерненный со слив- ками	77,5	13,0	6,0	1,0	—	1,00	1,5
4.1.27	Сырки и масса творож- ные особые	41,0	7,1	23,0	1,5	26,0	0,50	0,9
4.1.28	Сырки творожные дет- ские	48,0	9,1	23,0	1,5	17,0	0,50	0,9
4.1.29	Сырки славянские	36,0	9,1	26,0	1,5	26,0	0,50	0,9
4.1.30	Сырки глазированные <sup>2</sup>	30,0	8,5	27,8	1,5	30,5	0,50	1,2
4.1.31	Паста ацидофильная сладкая 8%-ной жирно- сти	58,0	6,6	8,0	1,5	24,0	1,00	0,9
4.1.32	Паста ацидофильная сладкая 4%-ной жирно- сти	68,1	5,5	4,0	0,5	20,0	1,00	0,9
4.1.33	Паста ацидофильная сладкая нежирная	79,9	5,5	0,2	0,5	12,0	1,00	0,9
4.1.34	Паста молочно-белковая «Здоровье»	79,8	11,4	5,0	2,0	—	1,00	0,8

Минеральные вещества						Витамины						Энергетическая ценность	
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	β-ка- ротин	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP	C		
миллиграммы												ккал	кДж
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
35	100	84	8	60	0,3	0,17	0,08	0,02	0,11	0,09	0,3	248	1038
32	95	85	7	59	0,3	0,23	0,10	0,02	0,10	0,07	0,2	293	1226
31	90	86	7	58	0,3	0,27	0,12	0,02	0,10	0,07	0,2	346	1448
28	86	70	7	55	0,3	0,30	0,12	0,02	0,10	0,07	0,2	382	1598
41	112	150	23	217	0,4	0,10	0,06	0,05	0,30	0,30	0,5	226	945
41	112	164	23	220	0,4	0,05	0,03	0,04	0,27	0,40	0,5	156	652
44	115	176	24	224	0,3	сл.	сл.	0,04	0,25	0,64	0,5	86	360
41	112	160	23	224	0,3	0,06	0,03	0,04	0,27	0,40	0,5	170	712
241	112	166	23	234	0,3	0,04	0,02	0,04	0,30	0,50	0,5	113	473
41	112	135	23	200	0,4	0,10	0,06	0,03	0,30	0,30	0,5	340	1422
41	112	135	23	200	0,4	0,10	0,06	0,03	0,30	0,30	0,5	315	1318
41	112	139	23	190	0,4	0,10	0,06	0,03	0,30	0,30	0,5	375	1569
43	181	137	35	213	1,3	0,10	0,06	0,03	0,31	0,35	0,5	406	1699
62	141	126	22	100	0,1	0,04	0,02	0,05	0,27	0,15	0,5	198	828
62	146	137	22	103	0,1	0,02	0,01	0,05	0,20	0,15	0,5	139	582
62	151	147	22	110	0,1	сл.	сл.	0,05	0,20	0,15	0,5	74	310
41	112	136	23	164	0,1	0,04	0,02	0,04	0,30	0,40	0,5	102	427



Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы		Органи- ческие кислоты	Зола
					лактоза	сахаро- за		
					граммы			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
4.1.35	Паста молочно-белковая «Здоровье» 5%-ной жирности сладкая	66,7	10,0	5,0	1,5	15,0	1,00	0,8
4.1.36	Паста молочно-белковая «Здоровье» нежирная	84,9	11,0	0,2	2,0	—	1,00	0,9
4.1.37	Кефир жирный	88,3	2,8	3,2	4,1	—	0,90	0,7
4.1.38	Кефир таллинский	87,3	4,3	1,0	5,3	—	0,90	1,2
4.1.39	Кефир нежирный	91,4	3,0	0,05	3,8	—	0,90	0,7
4.1.40	Ацидофилин сладкий	81,6	2,7	3,2	3,8	7,0	1,00	0,7
4.1.41	Простокваша обыкновенная	88,4	2,8	3,2	4,1	—	0,80	0,7
4.1.42	Простокваша нежирная	91,6	3,0	0,05	3,8	—	0,80	0,7
4.1.43	Простокваша Мечниковская	85,7	2,8	6,0	4,0	—	0,80	0,7
4.1.44	Йогурт 1,5%-ной жирности	88,0	5,0	1,5	3,5	—	1,30	0,7
4.1.45	Йогурт 1,5%-ной жирности сладкий	83,0	5,0	1,5	3,5	5,0	1,30	0,7
4.1.46	Йогурт 3,2%-ной жирности	86,3	5,0	3,2	3,5	—	1,30	0,7
4.1.47	Йогурт 3,2%-ной жирности сладкий	81,3	5,0	3,2	3,5	5,0	1,30	0,7
4.1.48	Йогурт 6%-ной жирности	83,5	5,0	6,0	3,5	—	1,30	0,7
4.1.49	Йогурт 6%-ной жирности сладкий	78,5	5,0	6,0	3,5	5,0	1,30	0,7
4.1.50	Ряженка 6%-ной жирности	85,3	3,0	6,0	4,1	—	0,90	0,7
4.1.51	Пахта «Идеал» пастеризованная	90,3	3,3	1,0	4,7	—	0,01	0,7
4.1.52	Пахта «Идеал» сквашенная	90,2	3,3	1,0	3,8	—	1,0	0,7
4.1.53	Напиток сливочный с какао	73,4	3,6	10,0	5,0	7,0	0,18	0,8

Продолжение табл. 4

Минеральные вещества						Витамины						Энергетическая ценность	
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	β-ка- ротин	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP	C	ккал	кДж
миллиграммы												22	23
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
40	110	120	20	150	0,1	0,04	0,02	0,04	0,30	0,40	0,5	150	628
41	112	146	23	170	0,1	сл.	сл.	0,04	0,20	0,40	0,5	57	238
50	146	120	14	95	0,1	0,02	0,01	0,03	0,17	0,14	0,7	59	247
70	200	170	21	133	0,1	сл.	сл.	0,04	0,17	0,14	0,7	49	205
52	152	126	15	95	0,1	сл.	сл.	0,04	0,17	0,14	0,7	30	126
50	136	120	14	92	0,1	0,02	0,01	0,04	0,17	0,13	0,8	84	351
50	146	121	14	94	0,1	0,02	0,01	0,03	0,13	0,14	0,8	58	243
52	152	126	15	95	0,1	сл.	сл.	0,04	0,13	0,14	0,8	30	126
50	146	124	14	92	0,1	0,04	0,02	0,04	0,13	0,14	0,8	83	347
50	152	124	15	95	0,1	0,01	сл.	0,03	0,15	0,15	0,6	51	213
50	150	124	15	95	0,1	0,01	сл.	0,03	0,15	0,15	0,6	70	293
50	146	120	14	91	0,1	0,02	0,01	0,03	0,15	0,15	0,6	67	280
50	140	119	14	91	0,1	0,02	0,01	0,03	0,15	0,15	0,6	85	356
50	147	124	14	92	0,1	0,03	0,02	0,03	0,15	0,15	0,6	92	385
50	137	122	14	92	0,1	0,03	0,02	0,03	0,15	0,15	0,6	111	464
50	146	124	14	92	0,1	0,04	0,02	0,02	0,13	0,14	0,3	85	356
30	50	120	18	88	0,1	0,01	сл.	0,03	0,15	0,14	0,3	40	167
30	50	120	18	88	0,1	0,01	сл.	0,03	0,15	0,14	0,3	40	167
42	166	104	14	82	0,2	0,06	0,03	0,03	0,11	0,15	0,5	150	628



Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы		Органи- ческие кислоты	Зола
					лактоза	сахаро- за		
					граммы			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
4.1.54	Напиток сливочный слад- кий	71,8	3,0	10,0	4,3	10,0	0,18	0,7
4.1.55	Напиток сливочный с ко- фе	74,8	3,0	10,0	4,3	7,0	0,18	0,7
4.1.56	Напиток кисломолочный «Южный»	88,5	2,8	3,2	3,9	—	0,90	0,7
4.1.57	Напиток кисломолочный «Снежок» сладкий	81,3	2,8	3,4	4,0	7,0	0,80	0,7
4.1.58	Напиток кисломолочный «Снежок» плодоваягод- ный	75,7	2,8	3,0	4,0	13,0	0,80	0,7
4.1.59	Кумыс из коровьего мо- лока	88,9	3,0	0,05	3,8	2,5	1,05	0,7
4.1.60	Кумыс из кобыльего мо- лока	90,5	1,6	1,0	5,0	—	1,40	0,5
4.1.61	Сыворотка творожная	94,1	1,0	0,2	3,5	—	0,23	0,8
4.1.62	Сыворотка подсырная	94,0	1,0	0,1	4,0	—	0,23	0,7
4.2	Консервы молочные							
4.2.1	Молоко сухое цельное, герметическая упаковка	4,0	25,6	25,0	39,4	—	—	6,0
4.2.2	Молоко сухое обезжи- ренное, герметическая упаковка	4,0	37,9	1,0	50,3	—	—	6,8
4.2.3	Молоко сухое смоленское	4,0	32,0	15,0	42,8	—	0,20	6,0
4.2.4	Молоко сгущенное сте- рилизованное	74,1	7,0	7,9	9,5	—	—	1,5
4.2.5	Молоко сгущенное стер- илизованное отборное	69,0	8,3	9,5	11,3	—	0,30	1,6
4.2.6	Молоко сгущенное с са- харом	26,5	7,2	8,5	12,5	43,5	—	1,8
4.2.7	Молоко сгущенное с са- харом нежирное	27,7	11,0	0,5	14,5	44,0	0,50	1,8
4.2.8	Сливки сухие	4,0	23,0	42,7	26,3	—	—	4,0

Минеральные вещества						Витамины						Энергетическая ценность	
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	β-ка- ротин	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP	C		
миллиграммы												ккал	кДж
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
42	132	104	13	70	0,1	0,06	0,03	0,03	0,10	0,10	0,5	156	653
42	132	103	13	80	0,1	0,06	0,03	0,03	0,10	0,25	0,5	145	607
50	132	121	15	94	0,1	0,02	0,01	0,03	0,13	0,10	0,9	58	243
50	136	121	15	94	0,1	0,02	0,01	0,03	0,13	0,10	0,9	86	360
50	136	121	15	94	0,1	0,02	0,01	0,03	0,13	0,10	0,9	105	439
50	146	120	14	95	0,1	сл.	сл.	0,02	0,12	0,10	0,9	40	167
34	77	94	25	60	0,1	0,03	0,01	0,02	0,04	0,07	9,0	39	163
40	125	60	7	78	0,1	сл.	сл.	0,03	0,11	0,14	0,5	19	80
40	125	60	6	71	0,1	сл.	сл.	0,03	0,11	0,14	0,5	21	88
400	1000	919	139	790	1,1	0,25	0,11	0,20	1,30	0,70	4,0	475	1987
500	1224	1107	156	976	1,0	0,01	сл.	0,30	1,80	1,20	4,0	349	1460
424	1010	922	139	790	1,0	0,17	0,08	0,24	1,30	0,70	4,0	424	1774
133	308	242	37	204	0,2	0,03	0,02	0,06	0,20	0,20	1,2	135	565
137	366	287	37	218	0,2	0,04	0,03	0,06	0,25	0,20	1,4	162	678
106	380	307	34	219	0,2	0,03	0,02	0,06	0,20	0,20	1,0	315	1318
116	380	317	34	229	0,2	сл.	сл.	0,06	0,15	0,20	1,0	270	1130
201	726	700	80	543	0,8	0,35	0,16	0,25	0,90	1,00	3,0	575	2406



Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы		Органи- ческие кислоты	Зола
					лактоза	сахаро- за		
					граммы			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
4.2.9	Сливки сухие с сахаром	4,0	17,0	44,7	20,6	10,0	—	3,7
4.2.10	Сливки сухие с кофе	4,0	11,5	18,5	14,0	49,0	—	3,0
4.2.11	Сливки сухие с какао	4,0	11,1	19,0	13,7	49,0	—	3,2
4.2.12	Сливки сухие высоко- жирные	2,0	10,0	75,0	10,0	—	—	3,0
4.2.13	Сливки сгущенные с са- харом	23,9	8,0	19,0	10,0	37,0	0,30	1,8
4.2.14	Какао со сгущенным мо- локом с сахаром	27,2	8,2	7,5	11,4	43,5	—	2,2
4.2.15	Какао со сгущенными сливками с сахаром	25,8	8,2	15,5	10,3	38,0	—	2,2
4.2.16	Кофе натуральный со сгущенным молоком с сахаром	28,0	8,4	8,6	9,0	44,0	—	2,0
4.2.17	Кофе натуральный со сгущенными сливками с сахаром	26,0	7,0	19,0	9,0	37,0	—	2,0
4.2.18	Сухая сыворотка	4,0	12,0	1,1	73,3	—	3,60	6,0
4.2.19	Каймак — масло кон- сервное	36,0	5,7	50,0	7,0	—	—	1,3
4.2.20	Простокваша (сублима- ционной сушки)	4,0	20,0	40,0	30,1	—	0,90	5,0
4.2.21	Йогурт (сублимаци- онной сушки)	4,0	16,0	36,0	38,1	—	0,90	5,0
4.2.22	Йогурт сладкий (субли- мационной сушки)	4,0	16,0	27,5	25,3	22,0	0,70	4,5
4.2.23	Йогурт плодоягодный (сублимационной сушки)	4,0	16,0	26,0	22,5	26,0	1,10	4,4
4.2.24	Ацидофильная паста (сублимационной сушки)	4,0	15,2	12,5	1,0	64,0	1,30	2,0
4.3	Масло							
4.3.1	Масло сливочное несоле- ное	15,8	10,6	82,5	0,9	—	0,03	0,2

Минеральные вещества						Витамины						Энергетическая ценность	
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	β-ка- ротин	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP	C	ккал	кДж
миллиграммы												22	23
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
190	508	491	54	380	0,7	0,35	0,16	0,25	0,90	1,00	2,0	585	2448
180	308	391	54	300	0,7	0,20	0,10	0,15	0,70	1,10	2,0	449	1879
198	342	392	56	312	0,9	0,20	0,10	0,15	0,71	0,55	2,0	450	1882
100	589	500	80	404	1,3	0,45	0,20	0,10	0,50	0,30	1,0	753	3151
125	334	250	36	170	0,1	0,08	0,06	0,05	0,30	0,18	0,5	380	1590
—	—	—	—	—	—	0,03	0,02	0,10	0,33	0,44	—	306	1280
—	—	—	—	—	—	0,06	0,04	0,10	0,35	0,40	—	353	1477
—	—	—	—	—	—	0,03	0,02	0,07	0,40	0,93	—	310	1297
—	—	—	—	—	—	0,07	0,04	0,07	0,43	0,82	—	372	1556
300	1400	1100	150	700	1,5	сл.	—	0,21	1,30	0,82	5,0	346	1448
101	280	240	27	200	0,3	0,36	0,18	0,04	0,20	сл.	сл.	499	2088
387	1057	1104	54	544	1,0	0,30	0,10	0,15	0,55	0,90	6,0	556	2326
387	1057	1104	54	544	0,9	0,25	0,10	0,15	0,59	0,90	6,0	534	2235
356	750	901	45	544	0,9	0,22	0,07	0,20	0,59	0,90	5,0	491	2054
337	765	895	44	544	1,1	0,15	0,07	0,20	0,50	0,97	6,5	484	2025
81	270	315	23	322	1,2	0,10	0,03	0,15	0,45	0,85	6,5	422	1766
74	23	22	3	19	0,2	0,50	0,34	сл.	0,01	0,10	0	748	3130



Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы		Органи- ческие кислоты	Зола
					лактоза	сахаро- за		
					граммы			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
4.3.2	Масло сливочное с бел- ком	32,6	5,1	60,0	1,8	—	0,03	0,5
4.3.3	Масло сливочное воло- годское	15,7	0,9	82,5	0,6	—	0,03	0,3
4.3.4	Масло любительское не- соленое	20,0	1,0	78,0	0,7	—	0,03	0,3
4.3.5	Масло любительское со- леное	20,0	1,0	77,0	0,7	—	0,03	1,3
4.3.6	Масло крестьянское не- соленое	25,0	1,3	72,5	0,9	—	0,03	0,3
4.3.7	Масло крестьянское со- леное	25,0	1,3	71,5	0,9	—	0,03	1,3
4.3.8	Масло топленое	1,0	0,3	98,0	0,6	—	—	сл.
4.4	Сыры							
4.4.1	Твердые сыры							
4.4.1.1	Выруский	50,0	29,0	15,0	—	—	2,0	4,0
4.4.1.2	Голландский брусковый	39,5	26,8	27,3	—	—	2,2	4,2
4.4.1.3	Голландский круглый	38,8	23,5	30,9	—	—	2,1	4,7
4.4.1.4	Жемайчу	51,0	26,0	16,7	—	—	2,0	4,3
4.4.1.5	Земгальский	50,0	19,0	25,0	—	—	2,2	3,8
4.4.1.6	Каунасский	51,0	28,3	14,7	—	—	2,2	3,8
4.4.1.7	Костромской	39,5	26,8	27,3	—	—	2,2	4,2
4.4.1.8	Латвийский	41,8	23,6	28,1	—	—	2,0	4,5
4.4.1.9	Литовский	50,0	29,0	15,0	—	—	2,0	4,0
4.4.1.10	Нямунас	46,0	21,0	27,0	—	—	2,0	4,0
4.4.1.11	Пошехонский	41,0	26,0	26,5	—	—	2,2	4,3
4.4.1.12	Прибалтийский	55,0	30,0	9,0	—	—	2,2	3,8
4.4.1.13	Российский	40,0	23,4	30,0	—	—	2,0	4,6

Минеральные вещества						Витамины						Энергетическая ценность	
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	β-ка- ротин	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP	C	ккал	кДж
миллиграммы												22	23
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
131	53	59	5	72	0,1	0,36	0,24	0,01	0,01	0,17	сл.	567	2372
74	23	22	3	19	0,2	0,52	0,35	сл.	0,01	0,10	0	748	3130
77	24	23	3	19	0,2	0,45	0,33	сл.	0,01	0,10	0	709	2966
478	24	23	3	19	0,2	0,45	0,33	сл.	0,01	0,10	0	700	2929
81	26	24	3	20	0,2	0,40	0,30	0,01	0,01	0,11	0	661	2766
482	26	24	3	20	0,2	0,40	0,30	0,01	0,01	0,11	0	652	2728
—	—	—	—	—	—	0,6	0	0	0	0	0	887	3711
690	—	1040	—	564	—	0,13	0,09	0,03	0,22	0,51	3,5	258	1080
1000	130	1040	—	544	—	0,21	0,17	0,03	0,38	0,40	2,8	361	1510
950	—	760	—	424	—	0,21	0,16	0,03	0,38	0,30	2,4	380	1590
960	—	936	—	507	—	0,18	0,10	0,04	0,38	0,45	3,1	262	1096
960	—	634	—	344	—	0,28	0,17	0,04	0,35	0,31	2,1	309	1293
960	—	1010	—	547	—	0,17	0,10	0,04	0,34	0,49	3,4	253	1059
900	—	1040	—	500	—	0,23	0,17	0,03	0,36	0,40	3,0	361	1510
960	—	777	—	597	—	0,23	0,16	0,04	0,35	0,50	3,5	354	1481
960	156	1040	—	564	—	0,17	0,10	0,04	0,35	0,51	3,5	258	1080
960	—	748	—	406	—	0,29	0,18	0,03	0,36	0,40	2,5	334	1397
800	—	1050	—	480	—	0,23	0,17	0,03	0,30	0,40	2,8	350	1464
960	—	1075	—	583	—	0,10	0,07	0,02	0,21	0,52	3,6	209	874
1000	116	1000	47,0	544	0,6	0,26	0,17	0,04	0,30	0,30	1,6	371	1552



Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы		Органи- ческие кислоты	Зола
					лактоза	сахаро- за		
					граммы			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
4.4.1.14	Салдусский	55,0	30,0	9,0	—	—	2,0	4,0
4.4.1.15	Советский	35,9	25,3	32,2	—	—	2,6	4,0
4.4.1.16	Тартуский	48,0	31,0	15,2	—	—	2,0	3,8
4.4.1.17	Угличский	41,6	24,2	27,9	—	—	2,4	3,9
4.4.1.18	Чеддер	36,4	24,9	31,8	—	—	2,8	4,1
4.4.1.19	Швейцарский	36,4	24,9	31,8	—	—	2,8	4,1
4.4.1.20	Шетский	52,0	27,3	14,4	—	—	2,0	4,3
4.4.1.21	Эстонский	41,0	26,0	26,4	—	—	2,4	4,2
4.4.1.22	Ярославский	39,5	26,8	27,3	—	—	2,2	4,2
4.4.2	Мягкие сыры							
4.4.2.1	Дорогобужский	46,7	16,7	30,3	—	—	2,2	4,1
4.4.2.2	Рокфор	40,4	20,0	30,3	—	—	2,7	6,6
4.4.3	Рассольные сыры							
4.4.3.1	Брынза из коровьего мо- лока	52,0	17,9	20,1	—	—	2,0	8,0
4.4.3.2	Брынза из овечьего мо- лока	49,0	14,6	25,5	—	—	2,9	8,0
4.4.3.3	Сулугуни	51,0	19,5	22,0	—	—	2,5	5,0
4.4.4	Плавленные сыры							
4.4.4.1	Российский	44,0	22,0	27,0	—	—	2,4	4,6
4.4.4.2	Латвийский	50,0	20,5	20,0	—	—	2,5	7,0
4.4.4.3	«Новый» 40%-ной жир- ности	52,0	23,0	19,0	—	—	2,0	4,0
4.4.4.4	«Новый» 30%-ной жир- ности	55,0	24,0	13,5	—	—	2,4	5,1
4.4.4.5	Колбасный копченый	52,0	23,0	19,0	—	—	2,0	4,0
4.4.4.6	Советский	48,5	23,0	22,5	—	—	2,0	4,0

Минеральные вещества						Витамины						Энергетическая ценность	
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	β-ка- ротин	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP	C		
миллиграммы												ккал	кДж
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
880	—	1075	—	583	—	0,10	0,08	0,02	0,21	0,52	3,6	208	870
1000	—	1050	—	580	—	0,27	0,16	0,05	0,46	0,21	1,5	400	1674
—	—	1040	—	602	—	0,18	0,10	0,04	0,37	0,49	1,0	268	1121
863	—	1040	—	516	—	0,23	0,16	0,03	0,30	0,40	1,8	357	1494
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	396	1657
980	—	1064	—	594	—	0,27	0,17	0,05	0,50	0,20	1,5	396	1657
780	—	1040	—	564	—	0,17	0,10	0,04	0,35	0,51	3,5	246	1029
780	—	790	—	580	—	0,23	0,16	0,04	0,37	0,48	3,0	350	1464
800	—	869	—	491	—	0,19	0,16	0,05	0,50	0,30	2,5	361	1510
—	—	723	—	429	—	—	—	—	—	—	—	348	1456
1900	187	639	—	405	—	0,25	0,17	0,03	0,27	0,47	2,0	363	1519
1560	—	530	—	210	—	—	—	0,04	0,12	—	1,0	260	1088
1600	—	550	—	220	—	—	—	0,05	0,15	—	1,0	298	1247
1500	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	285	1192
730	—	760	—	470	—	0,15	0,08	0,02	0,39	0,55	1,2	340	1423
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	271	1134
1091	200	686	—	—	—	—	—	0,01	0,35	—	—	270	1130
—	—	680	—	—	—	—	—	—	—	—	—	226	946
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	270	1130
—	—	—	—	—	—	0,14	0,07	0,04	0,38	0,48	—	302	1264



Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы		Органи- ческие кислоты	Зола
					лактоза	сахаро- за		
					граммы			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
4.4.4.7	Костромской	50,0	20,5	20,0	—	—	2,5	7,0
4.5	<b>Мороженое</b>							
4.5.1	Молочное	71,0	3,2	3,5	5,8	15,5	0,19	0,8
4.5.2	Сливочное	66,0	3,3	10,0	5,8	14,0	0,12	0,8
4.5.3	Пломбир	60,0	3,2	15,0	5,8	15,0	0,09	0,9
4.5.4	Эскимо и Ленинград- ское <sup>3</sup>	56,0	3,5	20,0	5,3	14,3	0,17	0,7
4.5.5	Молочное шоколадное <sup>4</sup>	69,0	4,2	3,5	5,2	17,8	0,21	0,9
4.5.6	Сливочное шоколадное <sup>4</sup>	64,0	3,5	10,0	5,2	16,3	0,20	0,8
4.5.7	Пломбир шоколадный <sup>4</sup>	58,0	3,6	15,0	5,0	17,3	0,20	0,9
4.5.8	Молочное крем-брюле	69,0	3,5	3,5	5,6	17,5	0,10	0,8
4.5.9	Сливочное крем-брюле	64,0	3,5	10,0	5,6	16,0	0,10	0,8
4.5.10	Пломбир крем-брюле	58,0	3,0	15,0	6,0	17,0	0,07	0,9
4.5.11	Молочное ореховое	67,0	5,4	6,5 <sup>5</sup>	4,6	15,5	0,14	0,9
4.5.12	Сливочное ореховое	62,0	5,5	13,0 <sup>5</sup>	4,6	14,0	0,10	0,8
4.5.13	Пломбир ореховый	56,0	5,2	18,0 <sup>5</sup>	4,9	15,0	0,08	0,9
4.5.14	Молочное клубничное <sup>6</sup>	71,0	3,8	2,8	5,0	16,6	0,27	0,5
4.5.15	Сливочное клубничное <sup>6</sup>	67,0	3,8	8,0	5,0	15,3	0,25	0,7
4.5.16	Пломбир клубничный <sup>6</sup>	62,0	4,0	12,0	4,9	16,2	0,26	0,7
4.6	<b>Молочно-белковые кон- центраты</b>							
4.6.1	Казеинат натрия	6,0	86,0	2,0	1,0	—	—	5,0
4.6.2	Казециты	6,0	76,0	1,0	1,5	—	—	9,3

<sup>1</sup> В пересчете на молочную кислоту.

<sup>2</sup> В том числе 20% глазури.

<sup>3</sup> В продукте содержится 0,28% крахмала и 0,29% клетчатки.

<sup>4</sup> В продукте содержится 0,33% крахмала и 0,35% клетчатки.

<sup>5</sup> В том числе 3,0% растительного жира.

<sup>6</sup> В продукте содержится 0,56% клетчатки.

Продолжение табл. 4

Минеральные вещества						Витамины						Энергетическая ценность	
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	β-ка- ротин	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP	C	ккал	кДж
миллиграммы												22	23
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	271	1134
51	148	136	17	101	0,1	0,02	0,01	0,03	0,16	0,05	0,4	125	523
50	156	148	22	107	0,1	0,04	0,03	0,03	0,20	0,05	0,6	178	745
50	162	159	21	114	0,2	0,06	0,05	0,03	0,21	0,05	0,4	226	946
41	151	122	17	96	0,1	0,07	0,06	0,03	0,21	0,05	0,4	268	1121
57	168	140	26	100	0,2	0,02	0,01	0,03	0,16	0,05	0,4	135	565
44	158	125	17	101	0,2	0,04	0,03	0,03	0,20	0,10	0,4	185	774
41	153	115	16	93	0,2	0,06	0,05	0,03	0,21	0,10	0,4	233	975
46	144	131	16	95	0,1	0,02	0,01	0,03	0,16	0,05	0,4	132	552
49	152	133	17	103	0,1	0,04	0,03	0,03	0,20	0,05	0,4	185	774
50	166	158	20	113	0,2	0,06	0,05	0,03	0,21	0,05	0,4	233	975
44	153	115	25	104	0,5	0,02	0,01	0,07	0,16	0,98	0,4	156	653
44	171	120	27	110	0,4	0,04	0,03	0,07	0,20	0,98	0,4	209	875
43	178	138	30	120	0,5	0,06	0,05	0,07	0,21	0,98	0,4	257	1075
39	97	72	11	54	0,2	0,02	0,01	0,03	0,12	0,05	9,0	122	510
49	176	144	20	104	0,3	0,04	0,02	0,03	0,13	0,05	9,0	163	682
43	155	124	17	90	0,3	0,08	0,04	0,03	0,13	0,05	9,0	203	849
1500	280	500	—	900	—	0	0	0,06	0,42	0,35	—	366	1531
2000	1540	263	300	480	—	0	0	0,07	0,32	0,47	—	319	1335



# ЖИРЫ РАСТИТЕЛЬНЫЕ

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Угле- воды	Органи- ческие кисло- ты¹	Зола
		граммы					
		3	4	5	6	7	8
5.1	Масличное сырье						
5.1.1	Подсолнечник (семена)	8,0	20,7	52,9	5,0	—	2,9
5.1.2	Ядро подсолнечного се- мени для производства халвы	10,0	20,2	51,7	4,9	—	2,9
5.1.3	Арахис (семена)	10,0	26,3	45,2	9,7	—	2,6
5.1.4	Ядро арахиса (сушеное)	сл.	29,2	50,2	10,8	—	2,9
5.1.5	Кунжут (семена)	9,0	19,4	48,7	2,0	—	5,1
5.1.6	Соя (семена)	см. 1. 2. 7					
5.1.7	Хлопчатник (семена)	10,0	34,5	36,5	8,1	—	4,6
5.1.8	Рапс (семена)	12,0	22,3	37,5	18,3	—	4,6
5.2	Продукты переработки масличного сырья						
5.2.1	Шрот соевый пищевой	10,0	43,2	1,4	13,0	—	5,6
5.2.2	Белок соевый пищевой	7,0	85,0	0	—	—	6,5
5.2.3	Порошок горчичный	7,3	37,1	11,1	—	—	6,0
5.2.4	Концентрат фосфатид- ный пищевой подсолнеч- ный	1,0	0	96,5	—	—	—
5.2.5	Концентрат фосфатид- ный пищевой соевый	1,0	0	96,5	—	—	—
5.3	Маргарин, кулинарные жиры и родственные про- дукты						
5.3.1	Маргарин безмолочный	16,5	0	82,5	0,5	0	0,5
5.3.2	Маргарин молочный	15,9	0,3	82,3	1,0	0	0,5
5.3.3	Маргарин сливочный	15,9	0,3	82,3	1,0	0	0,5

Таблица 5

# И ЖИРОВЫЕ ПРОДУКТЫ

Минеральные вещества						Витамины					Энергетическая ценность	
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B₁	B₂	PP	C	ккал	кДж
миллиграммы											20	21
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19		
160	647	367	317	530	61	0	1,84	0,18	10,12	—	578	2418
157	634	360	311	520	60	0	1,80	0,18	9,92	—	564	2360
23	658	76	182	350	5	0	0,74	0,11	13,20	5,34	548	2293
26	732	85	202	390	6	0	0,84	0,13	14,74	сл.	609	2548
75	497	1474	540	720	91	0	1,27	0,36	4,00	—	523	2188
160	1100	171	342	1100	10	0	1,43	0,39	2,72	—	497	2079
139	979	454	311	840	63	0	—	—	—	—	495	2071
—	—	360	280	730	14	0	0,85	0,20	1,98	0	234	979
—	490	—	—	780	13	0	—	—	—	0	340	1423
—	—	—	—	—	—	0	—	—	—	0	248	1038
—	—	50	310	2400	52	0	—	—	—	0	869	3636
—	—	—	—	2400	—	0	—	—	—	0	869	3636
187	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	744	3113
187	13	12	1	8	сл.	0,42	сл.	0,01	0,02	сл.	746	3121
187	13	12	1	8	сл.	0,42	сл.	0,01	0,02	сл.	746	3121



Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Угле- воды	Органи- ческие кисло- ты <sup>1</sup>	Зола
		граммы					
1	2	3	4	5	6	7	8
5.3.4	Маргарин бутербродный «Славянский»	15,6	0,5	82,0	1,2	0,1	0,6
5.3.5	Маргарин бутербродный «Экстра»	15,8	0,5	82,0	1,0	0,1	0,6
5.3.6	Маргарин «Эра»	16,2	0,3	82,0	1,0	0	0,5
5.3.7	Маргарин «Шоколадный»	17,0	1,2	62,2	19,3	0,1	0,2
5.3.8	Жир кулинарный «Украинский»	0,3	0	99,7	0	0	сл.
5.3.9	Жир кулинарный «Белорусский»	0,3	0	99,7	0	0	сл.
5.3.10	Жир кулинарный «Восточный»	0,3	0	99,7	0	0	сл.
5.3.11	Жир кулинарный «Новинка»	0,3	0	99,7	0	0	сл.
5.3.12	Жир кулинарный «Прима»	0,3	0	99,7	0	0	сл.
5.3.13	Жир кондитерский	0,3	0	99,7	0	0	—
5.3.14	Сало растительное	0,3	0	99,7	0	0	сл.
5.3.15	Майонез	25,0	3,1	67,0	2,6	0,6	1,4

<sup>1</sup> В пересчете на уксусную кислоту.  
<sup>2</sup> Приведено содержание β-каротина.  
<sup>3</sup> В том числе β-каротина 0,4 мг.

Продолжение табл. 5

Минеральные вещества						Витамины					Энергетическая ценность	
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP	C	ккал	кДж
миллиграммы												
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
205	19	18	2	12	сл.	1,8 <sup>3</sup>	сл.	0,02	0,02	сл.	745	3117
187	19	18	2	12	сл.	1,8 <sup>3</sup>	сл.	0,02	0,02	сл.	744	3113
205	13	12	1	8	сл.	0,4 <sup>2</sup>	сл.	0,01	0,02	сл.	743	3109
9	57	22	4	26	0,2	0,4 <sup>2</sup>	сл.	0,02	0,03	сл.	637	2665
0	0	0	0	0	0	сл.	0	0	0	0	897	3753
0	0	0	0	0	0	сл.	0	0	0	0	897	3753
0	0	0	0	0	0	сл.	0	0	0	0	897	3753
0	0	0	0	0	0	сл.	0	0	0	0	897	3753
0	0	0	0	0	0	сл.	0	0	0	0	897	3753
—	—	2	9	70	2	сл.	0	0	0	0	897	3753
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	897	3753
—	48	28	11	50	сл.	—	—	—	—	—	627	2623



# ЖИРЫ РАСТИТЕЛЬНЫЕ

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Угле- воды	Зола	Энергетическая ценность	
		граммы					ккал	кДж
		3	4	5	6	7	8	9
5.4	Растительные масла							
5.4.1	Масло подсолнечное ра- финированное	0,1	0	99,9	0	сл.	899	3761
5.4.2	Масло арахисовое рафи- нированное	0,1	0	99,9	0	сл.	899	3761
5.4.3	Масло кунжутное рафи- нированное	0,1	0	99,9	0	сл.	899	3761
5.4.4	Масло соевое рафиниро- ванное	0,1	0	99,9	0	сл.	899	3761
5.4.5	Масло оливковое рафи- нированное	0,2	0	99,8	0	сл.	898	3757
5.4.6	Масло кукурузное рафи- нированное	0,1	0	99,9	0	сл.	899	3761

# ОВОЩИ, КАРТОФЕЛЬ, ПЛОДЫ,

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы			Клетчатка	Орг. кис- лоты в пе- ресчете на яблочную
		общие	моно- и диса- хариды	крах- мал					
					граммы				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6.1	Овощи								
6.1.1	Баклажаны	91,0	0,6	0,1	5,5	4,2	0,9	1,3	0,2
6.1.2	Бобы	83,0	6,0	0,1	8,3	1,6	6,0	0,1	0,7
6.1.3	Брюква	87,5	1,2	0,1	8,1	7,0	0,4	1,5	0,2
6.1.4	Горошек зеленый	80,0	5,0	0,2	13,3	6,0	6,8	1,0	0,1
6.1.5	Кабачки	93,0	0,6	0,3	5,7	4,9	—	0,3	0,1

# И ЖИРОВЫЕ ПРОДУКТЫ

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Угле- воды	Зола	Энергетическая ценность	
		граммы					ккал	кДж
		3	4	5	6	7	8	9
5.4.7	Масло хлопковое рафи- нированное	0,1	0	99,9	0	сл.	899	3761
5.4.8	Масло какао рафиниро- ванное	0,1	0	99,9	0	сл.	899	3761
5.4.9	Масло кокосовое нера- финированное	0,1	0	99,9	0	сл.	899	3761
5.4.10	Масло конопляное рафи- нированное	0,15	0	99,85	0	сл.	899	3761
5.4.11	Масло рапсовое рафини- рованное	0,15	0	99,85	0	сл.	899	3761
5.4.12	Масло пальмоядровое не- рафинированное	0,3	0	99,7	0	сл.	897	3753
5.4.13	Масло горчичное нера- финированное	0,2	0	99,8	0	сл.	898	3757

Таблица 5а

# ЯГОДЫ И ГРИБЫ

Зола	Минеральные вещества						Витамины					Энергетическая ценность	
	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	β-ка- ротин	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP	C	ккал	кДж
	миллиграммы												
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
0,5	6	238	15	9	34	0,4	0,02	0,04	0,05	0,60	5,0	24	100
—	—	—	—	—	—	—	0,05	0,06	0,10	0,60	20	58	243
1,2	10	238	40	7	41	1,5	0,12	0,04	0,03	0,50	30	37	155
0,8	2	285	26	38	122	0,7	0,40	0,34	0,19	2,00	25	72	301
0,4	2	238	15	9	12	0,4	0,03	0,03	0,03	0,60	15	27	113

Таблица 6



Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы			Клетчатка	Орг. кислоты в пересчете на яблочную
					общие	моно- и дисахариды	крахмал		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6.1.6	Капуста белокочанная	90,0	1,8	—	5,4	4,6	0,5	0,7	0,05
6.1.7	Капуста краснокочанная	90,0	1,8	—	6,1	4,7	0,5	1,3	0,2
6.1.8	Капуста брюссельская	86,0	4,8	—	6,7	5,4	0,5	1,6	0,7
6.1.9	Капуста кольраби	86,0	2,8	—	8,3	7,4	0,5	1,7	0,1
6.1.10	Капуста цветная	90,9	2,5	—	4,9	4,0	0,5	0,9	0,1
6.1.11	Картофель	75,0	2,0	0,1	19,7	1,5	18,2	1,0	0,1
6.1.12	Лук зеленый (перо)	92,5	1,3	—	4,3	3,5	—	0,9	0,2
6.1.13	Лук порей	87,0	3,0	—	7,3	6,5	—	1,5	0,1
6.1.14	Лук репчатый	86,0	1,7	—	9,5	9,0	—	0,7	0,1
6.1.15	Морковь красная	88,5	1,3	0,1	7,0	6,0	0,2	1,2	0,1
6.1.16	Морковь желтая	89,0	1,3	0,1	7,0	6,0	0,2	0,8	0,1
6.1.17	Огурцы (грунтовые)	95,0	0,8	—	3,0	2,5	0,1	0,7	0,1
6.1.18	Огурцы (парниковые)	96,5	0,7	—	1,8	1,8	0,1	0,5	—
6.1.19	Патиссоны	93,0	0,6	—	4,3	4,1	—	1,3	0,1
6.1.20	Перец зеленый сладкий	92,0	1,3	—	4,7	4,0	0,1	1,5	0,1
6.1.21	Перец красный сладкий	91,0	1,3	—	5,7	5,2	—	1,4	0,1
6.1.22	Петрушка (зелень)	85,0	3,7	—	8,1	6,8	1,2	1,5	0,1
6.1.23	Петрушка (корень)	85,0	1,5	—	11,0	9,4	0,4	1,3	0,1
6.1.24	Пастернак (корень)	83,0	1,4	—	11,0	6,5	4,0	2,4	0,1
6.1.25	Ревень (черешковый)	94,5	0,7	—	2,9	2,5	—	1,0	1,0
6.1.26	Редис	93,0	1,2	—	4,1	3,5	0,3	0,8	0,1
6.1.27	Редька	88,6	1,9	—	7,0	6,2	0,3	1,5	0,1
6.1.28	Репка	90,5	1,5	—	5,9	5,0	0,3	1,4	0,1
6.1.29	Салат	95,0	1,5	—	2,2	1,7	—	0,5	0,1
6.1.30	Свекла	86,5	1,7	—	10,8	9,0	—	0,9	0,1

Зола	Минеральные вещества						Витамины					Энергетическая ценность	
	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	β-ка- ротин	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP	C	ккал	кДж
	миллиграммы												
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
0,7	13	185	48	16	31	1,0	0,02	0,06	0,05	0,40	50	28	117
0,8	4	302	53	16	32	0,6	0,10	0,05	0,05	0,40	60	31	130
1,3	7	375	34	40	78	1,3	0,30	0,10	0,20	0,70	120	46	192
1,2	10	370	46	30	50	0,6	0,10	0,06	0,05	0,90	50	43	180
0,8	10	210	26	17	51	1,4	0,02	0,10	0,10	0,60	70	29	121
1,1	28	568	10	23	58	0,9	0,02	0,12	0,05	0,90	20 <sup>1</sup>	83	347
1,0	57	259	121	18	26	1,0	2,00	0,02	0,10	0,30	30	22	92
1,2	50	225	87	10	58	1,0	0,10	0,10	0,04	0,50	35	40	167
1,0	18	175	31	14	58	0,8	сл.	0,05	0,02	0,20	10	43	180
1,0	21	200	51	38	55	1,2	9,00	0,06	0,07	1,00	5	33	138
0,7	65	234	46	36	60	1,4	1,10	0,10	0,02	—	5	33	138
0,5	8	141	23	14	42	0,9	0,06	0,03	0,04	0,20	10	15	63
0,5	7	196	17	—	42	0,5	0,02	0,03	0,02	—	7	10	42
0,7	—	—	—	—	—	—	сл.	0,03	0,04	0,25	23	19	79
0,5	7	139	6	10	25	0,8	1,00	0,06	0,10	0,60	150	23	96
0,6	19	163	8	11	16	—	2,00	0,10	0,08	1,00	250	27	113
1,1	79	340	245	85	95	1,9	1,70	0,05	0,05	0,70	150	45	188
1,1	—	262	86	41	82	1,8	0,01	0,08	0,10	1,00	35	47	197
1,5	8	342	57	22	73	0,7	0,02	0,08	0,09	0,94	20	47	197
1,0	35	325	44	17	25	0,6	0,06	0,01	0,06	0,10	10	16	67
0,6	10	255	39	13	44	1,0	сл.	0,01	0,04	0,10	25	20	84
1,0	17	357	35	22	26	1,2	0,02	0,03	0,03	0,25	29	34	142
0,7	58	238	49	17	34	0,9	0,10	0,05	0,04	0,80	20	28	117
1,0	8	220	77	40	34	0,6	1,75	0,03	0,08	0,65	15	14	59
1,0	86	288	37	43	43	1,4	0,01	0,02	0,04	0,20	10	48	201



Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы			Клетчатка	Орг. кислоты в пересчете на яблочную
					общие	моно- и дисахариды	крахмал		
1	2	граммы							
		3	4	5	6	7	8	9	10
6.1.31	Сельдерей (корень)	90,0	1,3	—	6,7	5,5	0,6	1,0	0,1
6.1.32	Сельдерей (зелень)	78,0	—	—	2,0	2,0	—	—	—
6.1.33	Сладкий картофель (батат)	80,5	2,0	—	13,8	6,0	7,3	1,3	0,1
6.1.34	Спаржа	92,7	1,9	—	3,6	2,3	0,9	1,2	0,1
6.1.35	Томаты (грунтовые)	93,5	0,6	—	4,2	3,5	0,3	0,8	0,5
6.1.36	Томаты (парниковые)	94,6	0,6	—	2,9	2,9	—	0,4	0,3
6.1.37	Укроп	86,5	2,5	0,5	4,5	4,1	—	3,5	0,1
6.1.38	Фасоль (стручок)	90,0	4,0	—	4,3	2,0	2,0	1,0	0,1
6.1.39	Хрен	77,0	2,5	—	16,3	—	—	2,8	—
6.1.40	Черемша	89,0	2,4	—	6,5	6,1	—	1,0	0,1
6.1.41	Чеснок	70,0	6,5	—	21,2	3,2	2,0	0,8	0,1
6.1.42	Шпинат	91,2	2,9	—	2,3	2,0	—	0,5	0,1 <sup>2</sup>
6.1.43	Щавель	90,0	1,5	—	5,3	5,0	—	1,0	0,7 <sup>2</sup>
6.2	Бахчевые								
6.2.1	Арбуз	89,5	0,7	—	9,2	8,7	—	0,5	0,1
6.2.2	Дыня	88,5	0,6	—	9,6	9,0	—	0,6	0,2
6.2.3	Тыква	90,3	1,0	—	6,5	4,0	2,0	1,2	0,1
6.3	Фрукты								
6.3.1	Абрикосы	86,0	0,9	—	10,5	10,0	—	0,8	1,3
6.3.2	Айва	87,5	0,6	—	8,9	7,6	0,3	1,5	0,9
6.3.3	Алыча	89,0	0,2	—	7,4	6,4	—	0,5	2,4
6.3.4	Ананас	86,0	0,4	—	11,8	11,5	—	0,4	0,7
6.3.5	Бананы	74,0	1,5	—	22,4	19,0	2,0	0,8	0,4

Продолжение табл. 6

Зона	Минеральные вещества						Витамины					Энергетическая ценность	
	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	β-каротин	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP	C	ккал	кДж
	миллиграммы												
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
1,0	77	393	63	33	27	0,5	0,01	0,03	0,04	0,30	8	31	130
—	—	—	—	—	—	—	0,80	0,02	0,10	0,42	38	8	33
1,2	—	397	34	28	49	1,0	0,30	0,15	0,05	0,60	23	60	251
0,6	40	196	21	20	62	0,9	0,03	0,10	0,10	1,00	20	21	88
0,7	40	290	14	20	26	1,4	1,20	0,06	0,04	0,53	25	19	79
0,6	15	243	8	—	35	0,5	0,5	0,04	0,03	0,50	20	14	59
2,3	43	335	223	70	93	1,6	1,0	0,03	0,10	0,60	100	32	134
0,7	—	—	65	—	44	1,1	0,4	0,10	0,20	0,50	20	32	134
1,4	140	579	119	36	130	2,0	сл.	0,08	0,10	0,40	55	71	297
1,1	—	—	—	—	—	—	4,2	0,03	0,13	0,47	100	34	142
1,5	120	260	90	30	140	1,5	сл.	0,08	0,08	1,00	10	106	444
1,8	62	774	106	82	83	3,0	4,5	0,10	0,25	0,60	55	21	88
1,4	15	500	47	85	90	2,0	2,5	0,19	0,10	0,30	43	28	117
0,6	16	64	14	224	7	1,0	0,10	0,04	0,03	0,24	7	38	159
0,6	32	118	16	13	12	1,0	0,40	0,04	0,04	0,40	20	39	163
0,6	14	170	40	14	25	0,8	1,50	0,05	0,03	0,50	8	29	121
0,7	30	305	28	19	26	2,1	1,60	0,03	0,06	0,70	10	46	192
0,8	14	144	23	14	24	3,0	0,40	0,02	0,04	0,10	23	38	159
0,5	17	188	27	21	25	1,9	0,16	0,02	0,03	0,50	13	34	142
0,7	24	321	16	11	11	0,3	0,04	0,08	0,03	0,20	40	48	201
0,9	31	348	8	42	28	0,6	0,12	0,04	0,05	0,60	10	91	381



Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы			Клетчатка	Орг. кис-лоты в пе-ресчете на яблочную
					общие	моно-и диса-хариды	крах-мал		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6.3.6	Вишня	85,5	0,8	—	11,3	10,6	—	0,5	1,3
6.3.7	Гранат	85,0	0,9	—	11,8	11,2	—	—	1,9
6.3.8	Груша	87,5	0,4	—	10,7	9,0	0,5	0,6	0,3
6.3.9	Инжир	83,0	0,7	—	13,9	11,2	—	2,5	0,5
6.3.10	Кизил	85,0	1,0	—	9,7	9,0	—	1,5	2,0
6.3.11	Мирабель	87,0	1,0	—	8,6	7,5	—	0,9	1,6
6.3.12	Персики	86,5	0,9	—	10,4	9,5	—	0,9	0,7
6.3.13	Рябина (садовая)	81,0	1,4	—	12,5	8,5	—	3,2	2,2
6.3.14	Рябина черноплодная	80,5	1,5	—	12,0	10,8	—	2,7	1,3
6.3.15	Слива (садовая)	87,0	0,8	—	9,9	9,0	—	0,5	1,3
6.3.16	Терн	83,0	1,5	—	9,3	8,3	—	2,4	2,5
6.3.17	Финики	20,0	2,5	—	72,1	68,5	—	3,6	0,3
6.3.18	Хурма японская	81,5	0,5	—	15,9	15,2	—	0,5	0,1
6.3.19	Черешня	85,0	1,1	—	12,3	11,5	—	0,3	0,8
6.3.20	Шелковица (плоды)	82,7	0,7	—	12,7	12,0	—	1,6	1,2
6.3.21	Яблоки	86,5	0,4	—	11,3	9,0	0,8	0,6	0,7
6.4	Цитрусовые								
6.4.1	Апельсин	87,5	0,9	—	8,4	7,5	—	1,4	1,3 <sup>3</sup>
6.4.2	Грейпфрут	89,0	0,9	—	7,3	6,5	—	0,7	1,7 <sup>3</sup>
6.4.3	Лимон	87,7	0,9	—	3,6	3,0	—	1,3	5,7 <sup>3</sup>
6.4.4	Мандарин	88,5	0,8	—	8,6	8,1	—	0,6	1,0 <sup>3</sup>
6.5	Ягоды								
6.5.1	Брусника	87,0	0,7	—	8,6	8,0	—	1,6	1,9 <sup>3</sup>
6.5.2	Виноград	80,2	0,4	—	17,5	16,0	—	0,6	0,6 <sup>4</sup>

Зола	Минеральные вещества						Витамины					Энергетическая ценность	
	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	β-ка- ротин	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP	C	ккал	кДж
	миллиграммы												
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
0,6	20	256	37	26	30	1,4	0,10	0,03	0,03	0,40	15	49	205
—	—	—	—	—	—	—	—	0,04	0,01	0,40	4	52	218
0,7	14	155	19	12	16	2,3	0,01	0,02	0,03	0,10	5	42	176
1,1	18	190	—	—	—	3,2	0,05	0,06	0,05	0,50	2	56	234
0,8	32	363	58	26	34	4,1	—	—	—	—	25	45	188
0,5	22	238	32	15	24	1,5	—	—	—	—	23	40	167
0,6	—	363	20	16	34	4,1	0,50	0,04	0,01	0,70	10	44	184
0,8	—	—	—	—	—	—	9,00	0,05	0,02	0,50	70	58	243
1,5	—	—	—	—	—	—	1,20	0,01	0,02	0,30	15	54	226
0,5	18	214	28	17	27	2,1	0,10	0,06	0,04	0,60	10	43	180
1,3	14	239	32	17	25	1,9	1,40	0,04	0,05	0,20	17	47	197
1,5	32	370	65	69	56	1,5	сл.	0,05	0,05	0,60	0,3	281	1176
0,6	15	200	127	56	42	2,5	1,20	0,02	0,03	0,20	15	62	259
0,5	13	233	33	24	28	1,8	0,15	0,01	0,01	0,40	15	52	218
0,9	16	350	24	51	—	—	0,02	0,04	0,02	0,80	10	53	222
0,5	26	248	16	9	11	2,2	0,03	0,01	0,03	0,30	13	46	192
0,5	13	197	34	13	23	0,3	0,05	0,04	0,03	0,20	60	38	159
0,5	13	184	23	10	18	0,5	0,02	0,04	0,02	0,20	60	35	146
0,5	11	163	40	12	22	0,6	0,01	0,04	0,02	0,10	40	31	130
0,5	12	155	35	11	17	0,10	0,06	0,06	0,03	0,20	38	38	159
0,2	7	73	40	7	16	0,4	0,05	—	—	—	15	40	167
0,4	26	255	45	17	22	0,6	сл.	0,05	0,02	0,30	6	69	289



Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы			Клетчатка	Орг. кислоты в пересчете на яблочную
					общие	моно- и дисахариды	крахмал		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6.5.3	Голубика	88,2	1,0	—	7,7	7,0	—	1,2	1,6 <sup>3</sup>
6.5.4	Ежевика	88,0	2,0	—	5,3	4,4	—	2,0	2,0
6.5.5	Земляника (садовая)	84,5	1,8	—	8,1	7,2	—	4,0	1,3
6.5.6	Клюква	89,5	0,5	—	4,8	3,8	—	2,0	3,1 <sup>3</sup>
6.5.7	Крыжовник	85,0	0,7	—	9,9	9,1	—	2,0	1,9
6.5.8	Малина	87,0	0,8	—	9,0	8,3	—	5,1	1,9
6.5.9	Морошка	83,3	0,8	—	6,8	6,0	—	3,8	0,8
6.5.10	Облепиха	75,0	0,9	—	5,5	5,0	—	4,7	2,3
6.5.11	Смородина белая	86,0	0,3	—	8,7	8,0	—	2,5	2,0
6.5.12	Смородина красная	85,4	0,6	—	8,0	7,3	—	2,5	2,5
6.5.13	Смородина черная	85,0	1,0	—	8,0	7,3	—	3,0	2,3
6.5.14	Черника	86,5	1,1	—	8,6	8,0	—	2,2	1,2
6.5.15	Шиповник (свежий)	66,0	1,6	—	24,0	20,0	—	4,0	2,0
6.5.16	Шиповник (сухой)	14,0	4,0	—	60,0	50,0	—	10,0	5,0
6.6	Грибы								
6.6.1	Белые свежие	89,9	3,2	0,7	1,6	1,1	—	2,3	—
6.6.2	Белые сушеные	13,0	27,6	6,8	10,0	9,5	—	19,8	—
6.6.3	Подберезовики свежие	91,6	2,3	0,9	3,7	1,4	—	2,1	—
6.6.4	Подберезовики сушеные	13,0	24,0	9,3	37,2	14,5	—	21,7	—
6.6.5	Грузди свежие	88,0	1,8	0,8	1,1	0,5	—	1,5	—
6.6.6	Лисички свежие	91,0	1,6	0,9	2,1	1,5	—	0,7	—
6.6.7	Маслята свежие	94,5	0,9	0,4	3,2	0,5	—	1,2	—
6.6.8	Опята свежие	90,0	2,2	0,7	1,3	0,5	—	2,3	—
6.6.9	Подосиновники свежие	91,1	3,3	0,5	3,4	1,2	—	2,5	—

Продолжение табл. 6

Зола	Минеральные вещества						Витамины					Энергетическая ценность	
	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	β-каротин	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP	C	ккал	кДж
	миллиграммы											23	24
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
0,3	6	51	16	7	8	0,8	сл.	0,01	0,02	0,28	20	37	155
0,7	21	208	30	29	32	1,0	0,10	0,01	0,05	0,40	15	33	138
0,4	18	161	40	18	23	1,2	0,03	0,03	0,05	0,30	60	41	172
0,3	12	119	14	8	11	0,6	сл.	0,02	0,02	0,15	15	28	117
0,6	23	260	22	9	28	1,6	0,20	0,01	0,02	0,25	30	44	184
0,5	19	224	40	22	37	1,6	0,20	0,02	0,05	0,60	25	41	172
0,5	—	—	—	—	—	—	7,90	—	—	—	29	31	130
0,7	—	—	—	—	—	—	10,0	0,10	0,05	0,60	200	30	126
0,5	—	—	36	—	—	—	0,04	0,01	0,02	0,30	40	39	163
0,6	21	275	36	17	33	0,9	0,20	0,01	0,03	0,20	25	38	159
0,9	32	372	36	35	33	1,3	0,10	0,02	0,02	0,30	200	40	167
0,4	6	51	16	6	13	7,0	сл.	0,01	0,02	0,30	10	40	167
2,2	5	23	26	8	8	11,5	2,6	0,05	0,33	0,60	470	101	423
5,5	13	58	66	20	20	28,0	6,7	0,15	0,84	1,50	1200	253	1059
0,9	—	—	27	—	89	5,2	—	0,02	0,30	4,6	30	25	105
7,7	—	—	184	—	606	35,0	—	0,27	3,23	40,4	150	209	874
0,7	—	—	—	—	—	—	—	0,07	0,22	6,3	6	31	130
7,3	—	—	—	—	—	—	—	0,30	2,23	65,0	—	319	1335
0,4	—	—	—	—	—	—	—	0,03	0,24	—	8	19	79
1,0	—	—	—	—	—	—	—	0,01	0,35	—	34	22	92
0,5	—	—	—	—	—	—	—	0,03	0,27	—	12	19	79
1,0	—	—	—	—	—	—	—	0,02	0,38	10,3	11	20	84
0,8	—	—	—	—	—	—	—	0,02	0,45	9,7	6	31	130



Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы			Клетчатка	Орг. кислоты в пересчете на яблочную
					общие	моно- и дисахариды	крахмал		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6.6.10	Подосиновики сушеные	13,0	32,5	4,9	33,2	11,7	—	24,5	—
6.6.11	Рыжики свежие	88,9	1,9	0,8	2,0	0,5	—	2,2	—
6.6.12	Сморчки свежие	92,0	2,9	0,4	2,0	0,2	—	0,7	—
6.6.13	Сыроежки свежие	83,0	1,7	0,3	2,0	1,5	—	1,4	—
6.7	Квашенные и соленые овощи								
6.7.1	Капуста	90,9	0,8	—	1,8	0,9	—	1,0	1,1 <sup>б</sup>
6.7.2	Морковь	90,3	1,3	—	2,5	2,5	—	1,5	0,8 <sup>б</sup>
6.7.3	Огурцы	93,8	2,8	—	1,3	0,6	—	0,5	0,7 <sup>б</sup>
6.7.4	Свекла	91,1	1,7	—	2,9	2,9	—	0,8	0,8 <sup>б</sup>
6.7.5	Томаты	92,8	1,7	—	1,8	1,6	—	0,9	1,6 <sup>б</sup>
6.8	Вкусовые продукты								
6.8.1	Чай черный байховый	8,5	20,0	—	6,9	4,0	—	4,5	1,2
6.8.2	Кофе жареный в зернах	7,0	13,9	14,4	4,1	2,8	—	12,8	9,2
6.8.3	Кофе растворимый	7,0	15,0	3,6	7,0	—	—	—	—

<sup>1</sup> Для свежесобранного картофеля; после 4—5 месяцев хранения — 15 мг%, после

<sup>2</sup> В пересчете на щавелевую кислоту.

<sup>3</sup> В пересчете на лимонную кислоту.

<sup>4</sup> В пересчете на винную кислоту.

<sup>5</sup> В пересчете на молочную кислоту.

Продолжение табл. 6

Зольность	Минеральные вещества						Витамины					Энергетическая ценность	
	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	β-каротин	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP	C	ккал	кДж
	миллиграммы												
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
7,8	—	—	—	—	—	—	—	0,15	4,40	95,0	—	299	1251
0,7	—	—	2,0	—	41	2,7	—	0,07	0,20	—	6	22	92
1,0	—	—	—	—	—	—	—	0,01	0,10	—	8	22	92
0,6	—	—	—	—	—	—	—	0,01	0,30	6,4	12	17	71
3,0	—	187	51	17	34	1,3	—	—	—	—	20	14	59
3,6	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	17	71
3,9	—	—	25	—	20	1,2	—	—	—	—	—	19	79
2,7	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	21	88
3,1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	19	79
5,5	82	2480	495	440	825	82	0,05	0,07	1,0	8,0	10	109	456
4,5	2	1600	147	—	198	5,3	0	0,07	0,20	17	0	223	933
—	3	—	100	—	250	6,1	0	—	1,0	24	0	119	498

6 месяцев хранения — 10 мг%.



МЯСО И МЯСНЫЕ					
Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Зола
граммы					
1	2	3	4	5	6
7.1	Мясо				
7.1.1	Баранина I категории	67,6	16,3	15,3	0,8
7.1.2	Баранина II категории	69,3	20,8	9,0	0,9
7.1.3	Буйволятина I категории	66,8	19,0	13,2	1,0
7.1.4	Буйволятина II категории	72,3	20,8	5,8	1,1
7.1.5	Верблюжати́на	70,7	18,9	9,4	1,0
7.1.6	Говядина I категории	67,7	18,9	12,4	1,0
7.1.7	Говядина II категории	71,7	20,2	7,0	1,1
7.1.8	Конина I категории	69,6	19,5	9,9	1,0
7.1.9	Конина II категории	73,9	20,9	4,1	1,1
7.1.10	Мясо косули	71,8	21,1	6,0	1,1
7.1.11	Мясо кролика	65,3	20,7	12,9	1,1
7.1.12	Мясо лося	75,8	21,4	1,7	1,1
7.1.13	Мясо сайгака	64,0	21,2	13,7	1,1
7.1.14	Мясо яка	75,3	20,0	3,5	1,2
7.1.15	Оленина I категории	71,0	19,5	8,5	1,0
7.1.16	Оленина II категории	73,3	21,0	4,5	1,2
7.1.17	Свинина беконная	54,8	16,4	27,8	1,0
7.1.18	Свинина жирная	38,7	11,4	49,3	0,6
7.1.19	Свинина мясная	51,6	14,6	33,0	0,8
7.1.20	Телятина I категории	78,0	19,7	1,2	1,1
7.1.21	Ягнятина	68,9	16,2	14,1	0,8

## ПРОДУКТЫ

Минеральные вещества						Витамины						Энергетическая ценность	
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	β-каротин	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP	C	ккал	кДж
миллиграммы													
7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
60	270	9	18	178	2,0	0	—	0,08	0,14	2,5	сл.	203	849
75	345	11	22	215	2,3	0	—	0,09	0,16	2,8	сл.	164	686
—	—	11	25	197	2,2	—	—	—	—	—	—	195	816
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	135	565
—	—	—	—	—	—	сл.	—	—	—	—	—	160	669
60	315	9	21	198	2,6	сл.	—	0,06	0,15	2,8	сл.	187	782
65	334	10	23	210	2,8	сл.	—	0,07	0,18	3,0	сл.	144	602
50	370	13	23	185	3,1	—	—	0,07	0,10	3,0	сл.	167	699
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	120	502
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	138	577
—	364	7	25	246	4,4	0	—	0,08	0,10	4,0	—	199	833
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	101	423
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	208	870
—	339	12	24	216	3,0	—	—	—	—	—	—	112	469
77	325	15	22	220	3,0	—	—	0,30	0,68	5,5	—	155	649
—	305	10	21	194	2,7	—	—	—	—	—	—	125	523
57	272	8	24	182	1,8	0	0	0,60	0,16	2,6	сл.	316	1322
40	189	6	17	130	1,3	0	0	0,40	0,10	2,2	сл.	489	2046
51	242	7	21	164	1,6	0	—	0,52	0,14	2,4	сл.	355	1485
108	344	11	24	189	1,7	сл.	—	0,14	0,23	3,3	сл.	90	377
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	192	803



Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Зола
		граммы			
		3	4	5	6
7.2	Мясные отрубы				
7.2.1	Баранина				
7.2.1.1	Тазобедренно-поясничный	66,4	18,8	13,8	1,0
7.2.1.2	Спинной	61,5	16,5	20,9	1,1
7.2.1.3	Лопаточный	71,3	17,1	10,7	0,9
7.2.1.4	Грудной	64,7	16,3	18,0	1,0
7.2.1.5	Пашина	66,6	17,6	14,9	0,9
7.2.1.6	Шейный	67,2	15,4	16,3	1,1
7.2.2	Говядина				
7.2.2.1	Тазобедренный	72,4	20,2	6,4	1,0
7.2.2.2	Спинной	70,6	19,8	8,6	1,0
7.2.2.3	Поясничный	69,4	19,9	9,6	1,1
7.2.2.4	Грудной	64,8	17,0	17,4	0,8
7.2.2.5	Лопаточный	73,0	19,4	6,6	1,0
7.2.2.6	Шейный	73,3	19,4	6,4	0,9
7.2.2.7	Пашина	63,7	18,9	16,6	0,8
7.2.3	Свинина жирная				
7.2.3.1	Окорок <sup>1</sup>	53,9	15,0	30,3	0,8
7.2.3.2	Корейка <sup>1</sup>	44,1	13,3	42,0	0,6
7.2.3.3	Шейно-лопаточный <sup>1</sup>	51,3	13,3	34,7	0,7
7.2.3.4	Грудинка необрезная	29,2	8,1	62,3	0,4

Минеральные вещества						Витамины						Энергетическая ценность	
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	β-каротин	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP	C	ккал	кДж
миллиграммы												19	20
7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	199	833
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	254	1063
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	165	690
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	227	950
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	205	858
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	208	870
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	138	577
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	157	657
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	166	695
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	225	941
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	137	573
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	135	565
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	225	941
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	333	1393
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	431	1803
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	366	1531
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	593	2481



Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Зола
		граммы			
		3	4	5	6
1	2	3	4	5	6
7.2.4	Телятина				
7.2.4.1	Тазобедренный	78,3	19,4	1,2	1,1
7.2.4.2	Поясничный	77,9	19,8	1,2	1,1
7.2.4.3	Спинной	77,9	19,8	1,2	1,1
7.2.4.4	Лопаточный	78,4	19,4	1,1	1,1
7.2.4.5	Подплечный край	79,1	19,6	1,3	1,0
7.2.4.6	Грудной с пашиной	78,2	19,5	1,2	1,1
7.2.4.7	Шейный	77,7	20,5	1,2	1,0
7.3	Жиры животные				
7.3.1	Жир бараний топленый	0,3	0	99,7	0
7.3.2	Жир говяжий топленый	0,3	0	99,7	0
7.3.3	Жир костный топленый	0,3	0	99,7	0
7.3.4	Жир свиной топленый	0,3	0	99,7	0
7.3.5	Шпик свиной (без шкурки)	5,7	1,4	92,8	0,1
7.3.6	Шпик свиной соленый (без шкурки)	5,5	1,4	90,0	3,1

<sup>1</sup> Отрубы обрезные с толщиной оставленного шпика 2 см.

Минеральные вещества						Витамины						Энергетическая ценность	
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	β-каротин	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP	C	ккал	кДж
миллиграммы												19	20
7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	88	368
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	90	377
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	90	377
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	88	368
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	90	377
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	89	372
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	93	389
—	—	—	—	—	—	0,06	0	—	—	—	—	897	3753
—	—	—	—	—	—	0,03	0,4	—	—	—	—	897	3753
—	—	—	—	—	—	—	0,3	—	—	—	—	897	3753
—	—	—	—	—	—	0,01	0	—	—	—	—	897	3753
—	—	—	—	—	—	0,01	0	—	—	—	—	841	3519
—	—	—	—	—	—	0,01	0	—	—	—	—	816	3414



# МЯСО И МЯСНЫЕ

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Экстрактивные вещества	Зола
		граммы				
		3	4	5	6	7
7.4	Субпродукты					
7.4.1	Бараньи					
7.4.1.1	Легкое	79,3	15,6	2,3	2,0	0,8
7.4.1.2	Мозги	78,9	9,7	9,4	0,5	1,5
7.4.1.3	Печень	71,2	18,7	2,9	5,8	1,4
7.4.1.4	Почки	79,7	13,6	2,5	3,0	1,2
7.4.1.5	Рубец	82,7	11,5	4,0	1,4	0,4
7.4.1.6	Сердце	78,5	13,5	3,5	3,4	1,1
7.4.1.7	Язык	67,9	12,6	16,1	2,5	0,9
7.4.2	Говяжьи					
7.4.2.1	Вымя	72,6	12,3	13,7	0,6	0,8
7.4.2.2	Головы	67,8	18,1	12,5	0,9	0,7
7.4.2.3	Легкое	77,5	15,2	4,7	1,6	1,0
7.4.2.4	Мозги	78,9	9,5	9,5	0,8	1,3
7.4.2.5	Печень	72,9	17,4	3,1	5,3	1,3
7.4.2.6	Почки	82,7	12,5	1,8	1,9	1,1
7.4.2.7	Рубец	80,0	14,8	4,2	0,5	0,5
7.4.2.8	Сердце	79,0	15,0	3,0	2,0	1,0
7.4.2.9	Уши	69,8	25,2	2,3	2,0	0,7
7.4.2.10	Хвост мясокостный	71,2	19,7	6,5	1,8	0,8
7.4.2.11	Язык	71,2	13,6	12,1	2,2	0,9
7.4.3	Свинные					
7.4.3.1	Легкое	78,6	14,8	3,6	2,0	1,0
7.4.3.2	Печень	71,4	18,8	3,6	4,7	1,5
7.4.3.3	Почки	80,1	13,0	3,1	2,7	1,1
7.4.3.4	Сердце	78,0	15,1	3,2	2,7	1,0
7.4.3.5	Уши	60,9	21,0	14,1	3,3	0,7
7.4.3.6	Язык	66,1	14,2	16,8	2,1	0,8
7.4.4	Кровь					
7.4.4.1	Кровь сухая	8,1	83,7	—	—	8,2

Таблица 7а

# ПРОДУКТЫ

Минеральные вещества						Витамины						Энергетическая ценность	
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	β-каротин	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP	C	ккал	кДж
миллиграммы												20	21
8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19		
—	—	11	19	217	10,2	0	—	—	—	—	—	83	347
125	219	11	—	273	6,0	сл.	—	0,10	0,26	3,7	0	123	515
52	200	7	16	300	6,4	3,60	—	0,29	2,60	7,1	25	101	423
200	230	10	23	233	8,9	0,08	—	0,38	2,00	3,8	11	77	322
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	82	343
—	—	7	25	181	6,0	сл.	—	0,31	0,66	4,0	1,0	86	360
—	—	9	23	166	4,8	сл.	—	0,11	0,37	3,1	сл.	195	816
—	—	49	11	141	3,3	—	—	—	—	—	—	173	724
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	185	774
—	—	10	12	194	10,0	0	—	0,10	0,40	3,2	2,0	103	431
104	190	10	16	342	6,0	0,01	—	0,12	0,19	3,0	сл.	124	519
63	240	5	18	339	9,0	3,83	1,0	0,30	2,19	6,8	33	98	410
192	201	9	15	220	7,1	0,10	—	0,39	1,80	3,1	10	66	276
—	—	15	14	84	3,0	—	—	—	0,15	1,6	—	97	406
83	190	5	23	211	7,0	0,02	—	0,36	0,65	4,0	1,0	87	364
—	—	22	11	65	—	—	—	—	—	—	—	122	510
—	—	7	19	162	4,5	—	—	—	—	—	—	137	573
—	—	7	19	162	5,0	сл.	—	0,12	0,30	3,0	сл.	163	682
—	—	9	15	230	9,1	0	—	—	—	—	—	92	385
72	250	7	24	353	12,0	3,45	—	0,24	2,18	8,0	21	108	452
115	179	8	20	233	8,0	0,10	—	0,29	1,56	3,6	10	80	335
55	106	7	25	213	5,9	сл.	—	0,36	0,69	4,1	сл.	89	372
—	—	19	10	81	2,9	—	—	—	—	—	—	211	883
—	—	7	22	171	3,3	сл.	—	0,15	0,36	3,2	сл.	208	870
—	400	46	24	18	30,0	—	—	—	—	—	—	335	1402



# МЯСО И МЯСНЫЕ

МЯСО И МЯСНЫЕ							
Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Угле- воды	Зола	
						общая	в том числе NaCl
		граммы					
1	2	3	4	5	6	7	8
7.5	Колбасные изделия						
7.5.1	Вареные колбасы						
7.5.1.1	Диабетическая	62,4	12,1	22,8	—	2,7	2,0
7.5.1.2	Диетическая	71,6	12,1	13,5	—	2,8	2,0
7.5.1.3	Докторская	60,8	13,7	22,8	—	2,7	2,0
7.5.1.4	Любительская	57,0	12,2	28,0	—	2,8	2,2
7.5.1.5	Любительская свиная	55,6	12,5	29,1	—	2,8	2,2
7.5.1.6	Молочная	62,8	11,7	22,8	—	2,7	2,0
7.5.1.7	Отдельная	64,8	10,1	20,1	1,8	3,2	2,6
7.5.1.8	Свиная I сорта	60,0	10,2	25,1	1,9	2,8	2,2
7.5.1.9	Столовая	63,7	11,1	20,2	1,9	3,1	2,5
7.5.1.10	Телячья	55,0	12,5	29,6	—	2,9	2,2
7.5.1.11	Чайная	65,8	10,7	18,4	1,9	3,2	2,6
7.5.2	Сардельки						
7.5.2.1	Сардельки I сорта	68,8	9,5	17,0	1,9	2,8	2,2
7.5.2.2	Сардельки свиные	53,7	10,1	31,6	1,9	2,7	2,2
7.5.3	Сосиски						
7.5.3.1	Молочные	60,0	12,3	25,3	—	2,4	1,8
7.5.3.2	Русские	66,2	12,0	19,1	—	2,7	2,0
7.5.3.3	Свиные	54,8	11,8	30,8	—	2,6	2,0
7.5.4	Варено-копченые кол- басы						
7.5.4.1	Любительская	39,1	17,3	39,0	—	4,6	3,8

Таблица 76

# ПРОДУКТЫ

Минеральные вещества						Витамины			Энергетическая ценность	
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP	ккал	кДж
миллиграммы										
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
839	251	9	20	152	1,4	—	—	—	254	1063
822	293	38	22	188	2,2	—	—	—	170	711
828	243	29	22	178	1,7	—	—	—	260	1088
900	211	7	17	146	1,7	0,25	0,18	2,47	301	1259
898	190	6	17	132	1,3	0,35	0,21	2,25	312	1305
835	250	40	21	169	1,7	—	—	—	252	1054
1047	255	7	19	167	2,1	0,12	0,16	1,88	228	954
896	226	6	20	153	1,5	—	—	—	274	1146
1021	240	18	20	176	1,8	—	—	—	233	975
905	187	8	17	136	1,3	—	—	—	316	1322
1057	219	6	15	133	1,8	0,10	0,16	1,83	216	904
904	212	7	17	149	1,9	—	—	—	198	828
898	215	6	18	139	1,2	0,25	0,12	1,10	332	1389
745	237	29	20	161	1,7	—	—	—	277	1159
827	231	7	17	150	1,8	0,18	0,15	1,54	220	920
826	242	7	21	164	1,6	—	—	—	324	1356
1544	324	11	22	214	3,0	—	—	—	420	1757



Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Угле- воды	Зола	
						общая	в том числе NaCl
		граммы					
1	2	3	4	5	6	7	8
7.5.4.2	Сервелат	39,6	28,2	27,5	—	4,7	3,8
7.5.5	Полукопченые колбасы						
7.5.5.1	Армавирская	39,8	15,2	40,2	—	4,8	4,0
7.5.5.2	Краковская	34,6	16,2	44,6	—	4,6	3,6
7.5.5.3	Минская	52,0	23,0	17,4	2,7	4,9	4,0
7.5.5.4	Охотничьи колбаски	30,0	25,7	40,0	—	4,3	3,6
7.5.5.5	Полтавская	39,8	16,4	39,0	—	4,8	4,0
7.5.5.6	Таллинская	44,8	17,1	33,8	—	4,3	3,6
7.5.5.7	Украинская	44,4	16,5	34,4	—	4,7	4,0
7.5.6	Сырокопченые колбасы						
7.5.6.1	Брауншвейгская	23,3	27,7	42,4	—	6,6	5,5
7.5.6.2	Любительская	25,2	20,9	47,8	—	6,1	5,0
7.5.6.3	Московская	27,6	24,8	41,5	—	6,1	5,0
7.5.6.4	Столичная	26,0	24,0	43,4	—	6,6	5,5
7.5.7	Продукты из свинины						
7.5.7.1	Ветчина в форме	53,5	22,6	20,9	—	3,0	2,1
7.5.7.2	Грудинка сырокопченая	21,0	7,6	66,8	—	4,6	4,0
7.5.7.3	Корейка сырокопченая	37,6	10,5	47,2	—	4,7	4,0
7.5.7.4	Окорок тамбовский вареный	57,1	19,3	20,5	—	3,1	2,3
7.6	Консервы мясные						
7.6.1	Баранина тушеная	61,2	17,3	19,8	—	1,7	1,0

Минеральные вещества						Витамины			Энергетическая ценность	
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP	ккал	кДж
миллиграммы										
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1528	367	8	30	243	2,7	—	—	—	360	1506
1622	302	7	25	202	2,2	—	—	—	423	1770
1467	309	9	25	204	2,3	—	—	—	466	1950
1636	382	12	27	250	3,3	—	—	—	259	1084
1468	316	10	25	217	2,6	—	—	—	463	1937
1622	329	9	24	200	2,2	—	—	—	417	1745
1458	273	9	20	142	1,9	—	—	—	372	1556
1630	334	10	27	226	2,7	0,19	0,20	2,25	376	1573
2217	364	11	27	243	3,7	—	—	—	492	2059
2050	406	15	34	323	4,1	—	—	—	514	2151
2036	439	14	30	284	3,9	—	—	—	473	1979
2215	344	11	27	235	2,9	0,35	0,25	4,07	487	2038
903	400	12	35	268	2,6	—	—	—	279	1167
1608	208	7	19	143	1,4	—	—	—	632	2644
1617	268	8	23	182	1,8	—	—	—	467	1954
967	336	10	30	225	2,2	—	—	—	262	1096
449	232	9	17	139	1,8	—	—	—	247	1033



Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Угле- воды	Зола	
						общая	в том числе NaCl
						граммы	
1	2	3	4	5	6	7	8
7.6.2	Говядина тушеная	63,0	16,8	18,3	—	1,9	1,0
7.6.3	Говядина отварная в собствен- ном соку	56,6	24,5	16,6	—	2,3	1,2
7.6.4	Гуляш говяжий	64,6	17,1	12,0	4,0	2,3	1,3
7.6.5	Гуляш бараний	64,4	14,9	14,6	4,0	2,1	1,3
7.6.6	Гуляш свиной	56,0	15,0	22,8	4,0	2,2	1,3
7.6.7	Завтрак туриста (говядина)	66,9	20,5	10,4	—	2,2	1,4
7.6.8	Завтрак туриста (баранина)	66,1	18,0	13,8	—	2,1	1,4
7.6.9	Завтрак туриста (свинина)	65,6	16,9	15,4	—	2,1	1,4
7.6.10	Конина тушеная	60,7	19,3	17,2	0,5	2,3	1,3
7.6.11	Колбасный фарш ветчинноруб- ленный	63,2	15,2	15,7	2,8	3,1	2,2
7.6.12	Колбасный фарш любительский	49,9	12,3	32,4	2,9	2,5	1,8
7.6.13	Колбасный фарш отдельный	57,2	13,6	23,7	2,9	2,6	1,8
7.6.14	Мясо в белом соусе	63,1	18,0	12,8	3,8	2,3	1,3
7.6.15	Оленина тушеная	68,3	19,3	10,4	—	2,0	1,0
7.6.16	Паштет мясной	58,1	16,4	23,3	0,4	1,8	1,0
7.6.17	Паштет печеночный	52,5	11,1	31,5	2,7	2,2	1,2
7.6.18	Свинина тушеная	51,1	14,9	32,2	—	1,8	1,0
7.6.19	Свинина жирная	28,9	8,0	61,5	—	1,6	1,2
7.6.20	Сосисочный фарш свиной	54,6	12,2	26,9	3,7	2,6	1,7
7.6.21	Язык говяжий в желе	64,3	17,8	15,1	0,6	2,2	1,7

Консервы для диетического питания — см: табл. 11в, № 11.7.1—11.7.19.

Продолжение табл. 76

Минеральные вещества						Витамины			Энергетическая ценность	
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP	ккал	кДж
миллиграммы									18	19
9	10	11	12	13	14	15	16	17		
444	284	9	19	178	2,4	0,02	0,19	1,76	232	971
548	319	12	28	202	3,4	—	—	—	247	1033
598	274	8	18	172	2,3	—	—	—	191	799
598	203	8	16	122	1,6	—	—	—	206	862
590	211	6	18	143	1,4	—	—	—	280	1172
579	206	8	19	175	2,3	—	—	—	176	736
579	206	8	16	124	1,6	—	—	—	196	820
571	213	6	19	145	1,4	—	—	—	206	862
512	323	—	20	161	4,1	—	—	—	234	979
892	269	7	21	176	2,1	—	—	—	213	891
740	188	6	15	133	1,4	0,08	0,10	2,7	352	1473
751	249	7	18	160	2,0	—	—	—	279	1167
550	284	8	19	178	2,3	—	—	—	201	841
460	275	13	18	193	2,6	—	—	—	171	715
446	307	9	20	188	2,5	—	—	—	277	1159
520	211	5	17	318	8,0	—	—	—	338	1414
440	410	7	20	160	1,6	0,14	0,18	1,96	349	1460
487	89	2	8	61	0,6	—	—	—	586	2452
712	230	7	20	157	1,4	—	—	—	305	1276
693	—	8	11	191	6,0	—	—	—	209	874



## ПТИЦА И ЯИЦЕ

ПТИЦА И ЯЙЦЕ							
Индекс	Продукт	Кате- гория	Вола	Белки	Жиры	Угле- воды	Зола
		граммы					
		3	4	5	6	7	8
1	2						
8.1	Птица						
8.1.1	Бройлеры (цыплята)	I	69,0	17,6	12,3	0,4	0,8
		II	73,7	19,7	5,2	0,5	0,9
8.1.2	Гуси	I	45,0	15,2	39,0	—	0,8
		II	54,4	17,0	27,7	—	0,9
8.1.3	Гусята	I	53,4	16,6	28,8	—	0,8
		II	65,1	19,1	14,6	—	1,0
8.1.4	Индейки	I	57,3	19,5	22,0	—	0,9
		II	64,5	21,6	12,0	0,8	1,1
8.1.5	Индюшата	I	68,0	18,5	11,7	0,6	0,9
		II	71,2	21,7	5,0	0,6	1,0
8.1.6	Куры	I	61,9	18,2	18,4	0,7	0,8
		II	68,9	20,8	8,8	0,6	0,9
8.1.7	Перепелки	I	62,0	18,0	18,6	—	1,0
8.1.8	Утки	I	45,6	15,8	38,0	—	0,6
		II	56,7	17,2	24,2	—	0,9
8.1.9	Утята	I	56,0	16,0	27,2	—	0,7
		II	63,0	18,0	17,0	—	1,0
8.2	Яйцепродукты						
8.2.1	Яйца куриные	I	74,0	12,7	11,5	0,7	1,0
8.2.2	Яйца перепелиные	I	73,3	11,9	13,1	0,6	1,1
8.2.3	Меланж		74,0	12,7	11,5	0,7	1,0
8.2.4	Яичный порошок		6,8	45,0	37,3	7,1	3,2
8.2.5	Сухой белок		12,1	73,3	1,8	7,0	5,5
8.2.6	Сухой желток		5,4	34,2	52,2	4,4	3,4

<sup>1</sup> В том числе 0,51 мг β-каротина.

## ПРОДУКТЫ

Минеральные вещества						Витамины				Энергетическая ценность	
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP	ккал	кДж
миллиграммы										19	20
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
100	300	10	25	210	1,5	0,04	0,07	0,15	3,10	183	766
119	350	12	30	250	1,5	0,03	0,08	0,16	3,40	127	531
91	200	12	35	154	3,0	0,02	0,08	0,23	2,20	412	1724
110	243	20	40	221	3,0	0,02	0,09	0,26	2,60	317	1326
102	260	10	27	180	3,0	0,02	0,08	0,23	2,20	326	1364
112	285	15	35	200	3,0	0,02	0,09	0,26	2,60	208	870
100	210	12	19	200	4,0	0,01	0,05	0,22	3,80	276	1155
125	257	18	22	225	5,0	0,01	0,07	0,19	4,00	197	824
80	210	11	15	195	4,0	0,03	0,07	0,18	7,60	182	761
90	250	15	22	210	5,0	0,03	0,07	0,18	7,60	134	561
110	194	16	27	228	3,0	0,07	0,07	0,15	3,70	241	1008
130	240	20	32	298	3,0	0,07	0,07	0,14	3,60	165	690
149	352	36	16	308	7,5	0,07	0,10	0,26	2,20	239	1000
58	165	23	25	200	3,0	0,05	0,12	0,17	2,80	405	1695
107	212	30	35	218	3,0	0,05	0,18	0,19	3,00	287	1201
60	132	13	25	210	3,0	0,06	0,22	0,24	2,70	309	1293
90	220	18	32	237	3,0	0,05	0,27	0,24	2,70	225	941
71	153	55	54	185	2,7	0,35	0,07	0,44	0,19	157	657
80	—	68	—	219	4,0	0,47	0,11	0,65	0,26	168	703
71	153	55	54	185	2,7	0,35	0,07	0,44	0,19	157	657
280	560	200	180	770	13,0	0,9	0,25	1,64	1,18	542	2268
920	1270	70	80	210	8,0	—	сл.	4,37	—	336	1406
130	223	260	230	1030	16,0	2,16 <sup>1</sup>	0,35	0,47	—	623	2607



РЫБА, РЫБНЫЕ И ДРУГИЕ

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Зола
		граммы			
		3	4	5	6
9.1	Рыба свежая, охлажденная и мороженая				
9.1.1	Альбула	74,0	23,0	1,5	1,5
9.1.2	Аргентина	79,1	17,6	2,0	1,3
9.1.3	Баттерфиш осенне-зимняя	66,7	17,3	14,6	1,4
9.1.4	Баттерфиш весенне-летняя	72,8	17,7	7,9	1,6
9.1.5	Белоглазка аральская	72,9	17,9	8,0	1,2
9.1.6	Белоглазка волго-каспийская	77,8	18,8	1,9	1,5
9.1.7	Белорыбица	57,2	20,1	21,5	1,2
9.1.8	Бельдюга океаническая	79,1	17,6	2,1	1,2
9.1.9	Берикс	77,8	20,3	0,8	1,1
9.1.10	Бесуго	71,5	20,0	7,2	1,3
9.1.11	Большоголов	82,0	11,4	5,4	1,2
9.1.12	Бычок-песочник	81,9	15,8	0,8	1,5
9.1.13	Вобла	78,2	18,0	2,6	1,2
9.1.14	Гладкоголов	89,1	8,0	1,9	1,0
9.1.15	Горбуша	70,5	21,0	7,0	1,4
9.1.16	Густера	78,0	18,4	2,0	1,6
9.1.17	Джакас	73,9	20,3	4,3	1,5
9.1.18	Дрепана	78,2	19,4	1,1	1,3
9.1.19	Ерш морской дальневосточный	73,1	16,6	9,3	1,0
9.1.20	Жерех	77,5	18,8	2,6	1,1
9.1.21	Зубатка пестрая (пятнистая)	79,0	14,7	5,3	1,0
9.1.22	Зубатка полосатая	77,9	16,0	5,0	1,1

Таблица 9

ПРОДУКТЫ МОРЯ

Минеральные вещества						Витамины					Энергетическая ценность	
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP	C	ккал	кДж
миллиграммы											18	19
7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	106	444
—	—	—	—	—	—	—	—	0,30	5,0	—	88	368
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	201	841
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	142	594
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	144	602
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	92	385
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	274	1146
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	89	372
—	—	—	—	—	—	—	—	0,20	4,5	—	88	368
—	154	30	13	—	1,5	—	—	—	—	—	145	607
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	94	393
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	70	293
—	160	44	26	—	0,6	—	—	—	—	—	95	397
—	—	—	—	—	—	—	0,04	0,05	0,51	сл.	49	205
—	315	48	44	—	2,9	0,03	0,06	0,14	2,2	сл.	147	615
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	92	385
—	845	65	64	—	2,6	—	—	0,30	6,5	—	120	502
—	301	40	30	192	2,5	—	—	0,20	5,5	—	88	368
—	—	—	—	—	—	—	—	0,10	2,5	—	150	628
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	99	414
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	107	448
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	109	456



Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Зола
		граммы			
		3	4	5	6
1	2				
9.1.23	Зубан	71,9	20,3	6,5	1,3
9.1.24	Кабан-рыба	66,4	14,1	18,2	1,3
9.1.25	Камбала-ерш	80,4	15,5	2,7	1,4
9.1.26	Камбала дальневосточная	79,7	15,7	3,0	1,6
9.1.27	Камбала полярная	79,3	16,4	2,3	2,0
9.1.28	Карась	78,9	17,7	1,8	1,6
9.1.29	Карась океанический	76,8	20,4	1,4	1,4
9.1.30	Карп	79,1	16,0	3,6	1,3
9.1.31	Кета	71,3	22,0	5,6	1,1
9.1.32	Килька балтийская	75,0	14,1	9,0	1,9
9.1.33	Килька каспийская обыкновенная	73,5	18,5	6,4	1,6
9.1.34	Килька каспийская анчоусовидная	75,3	19,1	3,0	2,6
9.1.35	Клыкач	68,2	14,4	16,1	1,3
9.1.36	Корюшка зубастая (азиатская)	78,6	15,4	4,5	1,5
9.1.37	Корюшка обыкновенная (невская)	81,0	15,6	2,0	1,4
9.1.38	Красноперка дальневосточная	76,9	18,3	3,0	1,8
9.1.39	Кубера	76,8	20,3	1,6	1,3
9.1.40	Ледяная рыба	81,8	15,5	1,4	1,3
9.1.41	Лемонема	84,8	13,6	0,7	0,9
9.1.42	Летрин	77,7	20,2	0,4	1,7
9.1.43	Лещ	77,7	17,1	4,1	1,1
9.1.44	Лещ морской	71,1	21,3	6,4	1,2
9.1.45	Лихия	75,4	21,1	2,3	1,2
9.1.46	Лосось беломорский (сёмга)	62,9	20,8	15,1	1,2

Минеральные вещества						Витамины					Энергетическая ценность	
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP	C	ккал	кДж
миллиграммы												
7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
—	261	35	36	136	1,6	—	—	—	—	—	140	586
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	220	920
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	86	360
—	—	—	—	—	—	0	0,06	0,11	1,0	сл.	90	376
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	86	360
—	251	70	—	152	0,8	—	—	—	—	—	87	364
—	317	40	38	288	3,3	—	—	—	—	—	94	393
—	101	12	13	—	—	0,02	0,14	0,13	1,5	сл.	96	402
—	254	14	15	207	0,5	0,04	0,33	0,20	2,80	2,2	138	577
117	375	26	29	—	—	—	—	—	—	—	137	573
—	206	25	23	—	0,5	0,06	0,02	0,12	3,7	0	132	552
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	103	431
—	356	39	19	—	1,3	—	0,07	0,09	2,3	сл.	203	849
—	388	83	20	243	0,7	—	—	—	—	—	102	427
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	80	335
—	276	40	24	235	0,4	—	—	—	—	—	100	418
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	96	402
157	252	29	22	—	0,5	0	0,05	0,13	1,3	сл.	75	314
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	61	255
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	84	351
56	284	26	28	—	0,3	0,03	0,12	0,10	2,0	—	105	439
—	355	146	37	206	4,0	—	—	—	—	—	143	598
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	105	439
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	219	916



Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Зола
		граммы			
		3	4	5	6
1	2				
9.1.47	Лосось озерный (ладожский)	67,3	21,8	9,7	1,2
9.1.48	Лунник	74,0	14,6	10,3	1,1
9.1.49	Луциан	78,1	19,8	0,8	1,3
9.1.50	Луциан желтохвостый	74,4	22,6	1,8	1,2
9.1.51	Луфарь океанический	77,0	19,7	2,0	1,3
9.1.52	Макрель	74,5	20,7	3,4	1,4
9.1.53	Макрурус	85,0	13,2	0,8	1,0
9.1.54	Маринка	77,0	16,8	5,0	1,2
9.1.55	Масляная рыба	75,5	18,8	4,2	1,5
9.1.56	Мероу	76,5	19,4	2,9	1,2
9.1.57	Минога каспийская	55,1	13,2	30,3	1,4
9.1.58	Минога речная (невская) весенняя	78,4	13,5	7,2	0,9
9.1.59	Минога речная (невская) осенняя	66,7	15,9	16,6	0,8
9.1.60	Минтай	80,1	15,9	0,7	1,3
9.1.61	Мойва весенняя	79,6	13,1	5,4	1,9
9.1.62	Мойва осенняя	67,5	13,6	17,5	1,4
9.1.63	Муксун	75,1	18,5	5,2	1,2
9.1.64	Навага беломорская	80,0	17,0	1,0	2,0
9.1.65	Навага дальневосточная	82,2	15,1	0,9	1,8
9.1.66	Налим	79,3	18,8	0,6	1,3
9.1.67	Нельма	70,3	19,4	9,2	1,1
9.1.68	Нерка (красная)	70,6	21,2	6,9	1,3

Продолжение табл. 9

Минеральные вещества						Витамины					Энергетическая ценность	
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP	C	ккал	кДж
миллиграммы												
7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	175	732
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	151	632
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	86	360
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	107	448
—	—	75	30	—	1,8	—	—	—	—	—	97	406
—	471	16	43	242	1,8	—	—	—	—	—	113	473
77	135	17	19	—	—	сл.	0,08	0,20	0,7	сл.	60	251
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	112	469
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	113	473
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	104	435
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	326	1363
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	119	498
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	213	891
—	428	—	57	—	0,8	—	0,08	0,15	1,0	сл.	70	293
—	—	—	—	—	—	0,04	0,02	0,12	0,8	4,3	101	422
127	287	32	27	—	0,4	—	0,04	0,17	0,80	1,3	212	887
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	121	506
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	77	322
—	492	152	32	—	—	—	—	—	—	—	69	289
—	270	32	64	191	1,4	—	—	—	—	—	81	339
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	160	669
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	147	615



Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Зола
		граммы			
		3	4	5	6
9.1.69	Нототения мраморная	73,4	14,8	10,7	1,1
9.1.70	Окунь морской	75,4	17,6	5,2	1,4
9.1.71	Окунь речной	79,2	18,5	0,9	1,4
9.1.72	Омуль	71,2	19,2	8,3	1,2
9.1.73	Осетр русский (каспийский и азово-черноморский)	71,4	16,4	10,9	1,3
9.1.74	Осетр сибирский	67,8	15,8	15,4	1,0
9.1.75	Пагрус	75,7	19,8	3,0	1,5
9.1.76	Палтус белокорый	76,9	18,9	3,0	1,2
9.1.77	Палтус черный	70,2	12,8	16,1	0,9
9.1.78	Пелагида океаническая	69,9	22,9	5,9	1,3
9.1.79	Пикша	81,3	17,2	0,2	1,3
9.1.80	Плотва сибирская (сорога)	75,6	19,0	3,8	1,6
9.1.81	Пристипома	77,9	19,6	1,1	1,4
9.1.82	Путассу	81,3	16,1	0,9	1,7
9.1.83	Пыжьян	76,2	18,0	4,6	1,2
9.1.84	Рыба-капитан	77,7	19,4	1,6	1,3
9.1.85	Рыба-сабля	75,2	20,3	3,2	1,3
9.1.86	Рыба-сабля черная	77,7	17,6	3,6	1,1
9.1.87	Рыбец азово-черноморский	73,2	18,2	7,4	1,2
9.1.88	Рыбец каспийский	77,0	19,2	2,4	1,4
9.1.89	Ряпушка сибирская (енисейская)	72,9	17,0	9,0	1,1
9.1.90	Ряпушка сибирская (обская)	76,2	19,2	3,3	1,3

Минеральные вещества						Витамины					Энергетическая ценность	
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP	C	ккал	кДж
миллиграммы											18	19
7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
66	393	248	35	—	1,8	0,03	0,12	0,10	1,7	сл.	156	653
—	246	36	21	213	0,5	—	0,11	0,12	1,6	сл.	117	490
—	275	50	75	270	0,7	—	—	—	—	—	82	343
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	152	636
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	164	686
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	202	845
—	617	31	22	—	3,4	—	3,4	—	—	—	106	444
—	513	—	60	—	0,7	0,10	0,08	0,11	2,0	сл.	103	431
—	500	—	48	—	0,8	—	—	0,15	1,2	—	196	820
—	—	—	—	—	—	—	—	0,30	5,0	—	145	607
—	—	—	—	—	—	—	0,09	0,15	3,0	—	71	297
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	110	460
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	88	368
56	278	46	37	—	0,7	—	—	—	—	—	72	301
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	113	473
—	370	36	48	241	2,8	—	—	—	—	—	92	385
—	—	—	—	—	—	—	—	0,20	5,0	сл.	110	460
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	103	431
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	139	582
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	98	410
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	149	623
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	107	448



Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Зола
		граммы			
		3	4	5	6
1	2	3	4	5	6
9.1.91	Сазан азовский крупный	75,3	18,4	5,3	1,0
9.1.92	Сазан каспийский и аральский крупный и мелкий	78,0	18,2	2,7	1,1
9.1.93	Сайда	79,2	19,1	0,5	1,2
9.1.94	Сайра крупная	59,8	18,6	20,8	0,8
9.1.95	Сайра средняя	65,6	19,5	14,1	0,8
9.1.96	Сайра мелкая	71,3	20,4	6,8	1,5
9.1.97	Салака весенне-летняя	77,6	17,7	3,0	1,7
9.1.98	Салака осенне-зимняя	73,1	17,0	8,3	1,8
9.1.99	Сардина океаническая	69,2	19,0	10,0	1,8
9.1.100	Севрюга	71,7	16,9	10,3	1,1
9.1.101	Сельдь атлантическая жирная	62,7	17,7	19,5	1,1
9.1.102	Сельдь атлантическая нежирная	73,0	19,1	6,5	1,4
9.1.103	Сельдь тихоокеанская жирная	69,5	14,0	15,0	1,5
9.1.104	Сельдь тихоокеанская нежирная	73,5	18,0	7,0	1,5
9.1.105	Сельдь — иваси крупная	61,9	19,5	17,3	1,3
9.1.106	Сельдь — иваси мелкая	72,2	21,5	5,0	1,3
9.1.107	Сериола	74,8	22,5	1,4	1,3
9.1.108	Сериолелла	70,2	19,4	9,2	1,2
9.1.109	Сиг байкальский	71,7	20,2	7,0	1,1
9.1.110	Сиг волховский	72,3	19,0	7,5	1,2
9.1.111	Скап океанический	70,1	18,7	9,9	1,3
9.1.112	Сквама	80,8	15,1	3,3	1,1
9.1.113	Скумбрия атлантическая	71,8	18,0	9,0	1,2

Минеральные вещества						Витамины					Энергетическая ценность	
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP	C	ккал	ж
миллиграммы											18	19
7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
}	262	90	—	240	2,2	—	—	—	—	—	121	506
	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	97	406
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	81	339
—	285	11	12	—	0,8	—	—	—	—	—	262	1096
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	205	858
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	143	598
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	98	410
72	212	21	19	—	—	0,01	0,02	0,15	0,7	0,4	143	598
—	335	80	23	276	0,7	0,09	0,01	0,10	7,6	—	166	695
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	160	669
—	129	102	30	278	0,9	0,03	0,03	0,30	3,9	2,7	242	1013
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	135	565
—	—	—	—	—	—	0,03	0,02	0,22	3,0	3,2	191	799
—	—	—	—	—	—	сл.	0,02	0,30	4,0	сл.	135	565
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	234	979
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	131	548
—	—	15	16	—	0,9	—	—	—	—	—	103	431
—	185	57	28	—	4,0	—	—	0,40	1,5	—	160	669
}	256	35	—	207	1,5	—	—	—	—	—	144	602
	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	164	686
—	—	—	—	—	—	—	0,08	0,08	2,2	—	90	377
64	283	37	70	278	2,3	сл.	0,12	0,36	6,9	сл.	153	640



Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Зола
		граммы			
		3	4	5	6
1	2	3	4	5	6
9.1.114	Скумбрия дальневосточная	66,0	19,3	13,2	1,5
9.1.115	Снек	70,6	21,8	6,3	1,3
9.1.116	Солнечник	77,5	18,9	2,2	1,4
9.1.117	Сом амурский	70,4	16,5	11,9	1,2
9.1.118	Сом каспийский	76,5	17,2	5,1	1,2
9.1.119	Ставрида океаническая	74,9	18,5	5,0	1,6
9.1.120	Стерлядь волжская	74,9	17,9	6,1	1,1
9.1.121	Стерлядь сибирская	57,6	10,7	30,8	0,9
9.1.122	Судак	78,9	19,0	0,8	1,3
9.1.123	Сырок (пелядь)	74,2	19,1	5,5	1,2
9.1.124	Таймень	74,7	18,9	4,8	1,6
9.1.125	Терпуг	77,6	17,8	3,4	1,2
9.1.126	Треска	80,7	17,5	0,6	1,2
9.1.127	Тунец	72,6	22,0	4,0	1,4
9.1.128	Угольная рыба крупная	69,8	12,2	16,9	1,1
9.1.129	Угольная рыба мелкая	73,1	14,2	6,4	1,3
9.1.130	Угорь	53,5	14,5	30,5	1,5
9.1.131	Угорь морской	77,5	19,1	1,9	1,5
9.1.132	Умбрина	77,4	17,9	3,5	1,2
9.1.133	Усач аральский крупный летний и осенний	69,1	18,6	11,2	1,1
9.1.134	Усач каспийский (куринский) крупный и мелкий осенний	72,8	20,1	5,9	1,2
9.1.135	Хариус	74,8	20,6	3,3	1,3
9.1.136	Хек	79,9	16,6	2,2	1,3

Продолжение табл. 9

Минеральные вещества						Витамины					Энергетическая ценность		
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP	C	ккал	кДж	
миллиграммы													
7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	196	820	
—	408	124	42	—	2,9	—	—	0,20	0,8	—	144	602	
—	475	80	39	—	2,5	—	—	—	—	—	95	397	
—	240	22	—	315	1,0	—	0,19	0,12	0,9	1,2	173	724	
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	115	481	
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	119	498	
—	350	64	20	255	0,5	0,01	0,17	0,12	1,3	1,5	127	531	
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	320	1339	
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	83	347	
—	187	27	21	—	0,4	сл.	0,08	0,11	1,0	3,0	126	527	
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	119	498	
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	102	427	
—	—	—	—	—	—	0,06	0,03	0,14	1,1	—	75	314	
78	338	39	23	222	0,6	0,01	0,09	0,16	2,3	сл.	124	519	
—	394	19	40	227	—	0,10	0,05	0,30	2,0	—	201	841	
—	580	—	55	—	1,2	—	—	0,30	2,5	—	114	477	
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	333	1393	
—	—	—	—	—	—	0,80	0,10	0,15	3,2	—	94	393	
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	103	431	
84	407	—	19	209	0,7	—	—	—	—	—	175	732	
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	134	561	
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	112	469	
78	257	20	17	—	—	—	—	0,12	0,10	1,0	3,2	86	360



Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Зола
		граммы			
		3	4	5	6
9.1.137	Чехонь азовская	74,4	19,0	5,2	1,4
9.1.138	Чехонь волго-каспийская	77,0	19,2	2,2	1,6
9.1.139	Чир (шокур) енисейский	69,6	17,9	11,3	1,2
9.1.140	Чир (шокур) обский	74,5	18,2	6,0	1,3
9.1.141	Шемай аральская весенняя	76,3	19,4	3,0	1,3
9.1.142	Шемай аральская осенняя	73,1	18,4	7,2	1,3
9.1.143	Щука	70,4	18,8	0,7	1,1
9.1.144	Эпигонус дальневосточный	70,4	16,5	11,8	1,3
9.1.145	Язь крупный и мелкий	75,4	19,0	4,5	1,1
9.1.146	Язык морской	80,1	18,2	0,3	1,4
9.2	<b>Продукты из нерыбных объектов промысла</b>				
9.2.1	Кальмар (филе)	80,3	18,0	0,3	1,4
9.2.2	Китовое мясо	73,1	22,5	3,2	1,2
9.2.3	Краб камчатский (мясо)	81,5	16,0	0,5	2,0
9.2.4	Креветка дальневосточная (мясо)	77,5	18,9	0,8	1,7
9.2.5	Лангуст (мясо шеек)	79,3	18,4	0,4	1,9
9.2.6	Морская капуста <sup>1</sup>	88,0	0,9	0,2	4,1
9.2.7	Осьминог (мясо туловища)	87,8	9,8	0,8	1,6
9.2.8	Паста «Океан»	72,2	18,9	6,8	2,1
9.2.9	Трепанг (мясо)	89,4	7,3	0,6	—

<sup>1</sup> Содержание углеводов 3,0%, маннита 1,4%, клетчатки 0,6%, органических кислот β-каротин.

Минеральные вещества						Витамины					Энергетическая ценность	
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP	C	ккал	кДж
миллиграммы											18	19
7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	123	515
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	97	406
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	173	724
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	127	531
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	105	439
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	138	577
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	82	343
—	—	—	—	—	—	—	0,11	0,14	1,10	1,6	172	720
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	117	490
—	234	80	—	211	0,9	—	—	—	—	—	76	318
—	178	—	41	—	3,1	—	—	—	—	—		
109	321	43	74	—	0,9	—	—	0,18	1,4	—	75	314
—	263	14	30	165	2,1	—	0,05	0,33	3,7	2,2	117	490
130	311	99	51	260	4,3	—	0,05	0,08	3,0	сл.	69	289
—	293	193	94	—	1,8	—	—	—	—	—	83	347
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	77	322
518	968	40	171	55	16	0,15 <sup>2</sup>	0,04	0,06	0,4	2,0	5	21
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	46	192
594	171	158	158	—	2,4	—	0,07	0,08	2,0	1,7	137	573
—	—	48	59	—	2,0	—	—	—	—	—	35	146

лот 2,5% (в пересчете на альгиновую).



# РЫБА И РЫБНЫЕ

РЫБА И РЫБНЫЕ						
Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Зола	
					общая	в том числе добавл. NaCl
		граммы				
1	2	3	4	5	6	7
9.3	Рыба. Соленая продукция					
9.3.1	Горбуша	54,1	22,1	9,0	14,8	13,7
9.3.2	Жерех	54,7	25,1	3,7	16,5	15,6
9.3.3	Кета	54,7	24,3	9,6	11,4	10,2
9.3.4	Килька балтийская	61,0	17,1	7,6	14,3	9,9
9.3.5	Лещ каспийский средний	53,7	25,2	4,8	16,3	15,3
9.3.6	Лосось каспийский потрошенный с головой	53,0	21,0	20,5	5,5	4,5
9.3.7	Сельдь атлантическая среднесоленая	63,0	17,0	8,5	11,5	10,7
9.3.8	Сельдь азово-черноморская (донская)	44,1	19,4	22,1	14,4	12,8
9.3.9	Сельдь каспийская (волжская) крупная	50,4	19,5	12,5	17,6	16,8
9.3.10	Сельдь каспийская (волжская) средняя	52,1	21,1	8,2	18,6	17,8
9.3.11	Сельдь каспийская (долгинская) крупная и средняя	53,8	21,3	6,5	18,4	17,6
9.3.12	Сельдь тихоокеанская слабосоленая	53,9	19,1	17,6	9,4	8,2
9.3.13	Сельдь тихоокеанская среднесоленая	52,8	17,4	17,1	12,7	11,5
9.3.14	Семга потрошенная с головой	56,5	22,5	12,5	8,5	7,5
9.3.15	Треска крупная и мелкая потрошенная без головы	60,7	23,1	0,6	15,6	14,4
9.3.16	Тюлька весенняя <sup>1</sup>	46,8	19,8	16,2	17,2	15,2
9.3.17	Тюлька осенняя	48,5	15,7	22,3	13,5	10,8
9.3.18	Хамса весенняя <sup>1</sup>	52,8	21,2	9,0	17,0	15,1
9.3.19	Хамса осенняя	42,0	17,5	24,7	15,8	12,0

Таблица 9а

# ПРОДУКТЫ

Минеральные вещества						Витамины				Энергетическая ценность	
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP		
миллиграммы										ккал	кДж
8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
—	278	60	29	126	2,5	—	0,20	0,16	1,9	169	707
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	134	561
—	317	23	—	236	0,7	—	—	—	—	184	770
—	187	91	51	—	0,5	—	—	—	—	137	573
—	146	226	38	266	2,6	—	0,10	0,14	2,8	144	602
—	351	23	28	241	1,1	—	—	—	—	269	1125
—	165	85	51	—	—	—	—	—	—	145	607
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	277	1159
—	111	154	34	206	—	—	—	—	—	191	799
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	158	661
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	144	602
—	162	66	51	—	—	—	—	—	—	235	983
—	115	72	71	—	—	—	0,03	0,18	1,4	224	937
—	221	40	62	243	2,5	—	—	—	—	203	849
—	300	36	18	250	—	—	—	0,14	2,3	98	410
—	208	400	—	410	—	—	—	—	—	225	941
—	—	346	—	372	—	—	—	—	—	264	1105
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	166	695
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	292	1222



Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Зола	
					общая	в том числе добавл. NaCl
граммы						
1	2	3	4	5	6	7
9.4	Икра. Соленая продукция					
9.4.1	Белужья зернистая <sup>2</sup>	54,2	27,2	14,2	4,4	3,8
9.4.2	Вобельная пробойная	57,2	23,9	5,1	13,8	12,0
9.4.3	Вобельная ястычная (тарама)	58,4	24,9	5,7	11,0	9,7
9.4.4	Горбуши зернистая	49,7	31,2	11,7	7,4	5,5
9.4.5	Кеты зернистая	46,9	31,6	13,8	7,7	5,8
9.4.6	Лещевая пробойная	58,0	24,7	4,8	12,5	11,1
9.4.7	Лобанья вяленая	19,0	34,4	40,8	5,8	4,7
9.4.8	Минтаевая пробойная	63,2	28,4	1,9	6,5	5,4
9.4.9	Осетровая зернистая <sup>3</sup>	58,0	28,9	9,7	5,4	4,0
9.4.10	Осетровая паюсная	39,5	36,0	10,2	6,3	4,8
9.4.11	Сазанья пробойная	60,0	25,1	2,5	12,4	10,6
9.4.12	Севрюжья зернистая <sup>4</sup>	54,0	28,4	11,9	5,5	4,1
9.5	Рыба. Продукция горячего копчения					
9.5.1	Камбала речная (балтийская)	62,7	22,0	11,6	3,7	2,5
9.5.2	Килька балтийская (копчушка) осен- няя	67,3	21,3	8,5	2,9	1,9
9.5.3	Лещ средний	59,9	32,8	4,5	2,8	1,2
9.5.4	Окунь морской крупный	64,8	23,5	9,0	3,7	2,0
9.5.5	Салака (копчушка)	65,1	25,4	5,6	4,2	2,9
9.5.6	Треска потрошенная без головы	69,4	26,0	1,2	2,7	1,6
9.5.7	Угорь потрошенный	43,5	15,7	35,9	2,9	2,4
9.6	Рыба. Продукция холодного копчения					
9.6.1	Белоглазка аральская осенняя	49,1	27,5	14,9	8,5	7,7

Минеральные вещества						Витамины				Энергетическая ценность	
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP		
миллиграммы										ккал	кДж
8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
—	—	—	—	—	—	1,05	0,12	0,40	0,87	237	992
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	142	594
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	151	632
—	264	75	141	426	2,0	—	—	—	—	230	962
—	265	90	29	490	1,8	0,45	—	—	—	251	1050
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	142	594
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	505	2113
—	186	36	35	—	—	0,04	0,67	0,22	0,70	131	548
—	—	—	—	—	—	0,18	0,30	0,36	1,52	203	849
—	—	50	37	594	3,4	0,15	—	—	—	236	987
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	123	515
—	—	—	—	—	—	0,10	0,28	0,37	1,50	221	925
—	292	126	38	255	4,5	—	—	—	—	192	803
—	301	110	51	286	3,5	—	—	—	—	162	678
—	351	102	43	237	1,2	—	—	—	—	172	720
—	324	63	23	215	0,6	—	—	—	—	175	732
—	435	63	55	348	3,0	—	—	—	—	152	636
—	317	67	48	226	1,4	—	0,11	0,17	0,95	115	481
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	386	1615
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	244	1021



Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Зола	
					общая	в том числе добавл. NaCl
1	2	граммы				
		3	4	5	6	7
9.6.2	Вобла каспийская крупная и средняя	50,0	31,1	6,3	12,6	11,4
9.6.3	Кефаль азово-черноморская (син-гиль) средняя	57,0	23,8	11,5	7,7	6,9
9.6.4	Лещ аральский, крупный осенний	41,6	30,0	15,3	13,1	11,7
9.6.5	Лещ каспийский, крупный и средний	53,3	29,7	4,6	12,4	11,0
9.6.6	Лещ каспийский мелкий	51,4	32,6	2,7	13,3	11,9
9.6.7	Окунь морской (балычок)	53,5	26,4	10,4	9,7	8,2
9.6.8	Рыбец азово-черноморский весенний	46,0	28,6	12,0	13,4	12,5
9.6.9	Сельдь тихоокеанская жирная	53,2	20,3	16,0	10,5	9,7
9.6.10	Скумбрия атлантическая	60,3	23,4	6,4	9,9	9,0
9.6.11	Ставрида атлантическая	61,0	18,8	11,5	8,7	7,9
9.7	Рыба. Сушеная и вяленая продукция					
9.7.1	Вобла каспийская вяленая	34,6	46,4	5,5	13,5	11,3
9.7.2	Лещ каспийский крупный и средний вяленый	38,5	42,0	5,9	13,6	11,8
9.7.3	Лещ каспийский мелкий вяленый	32,2	46,7	4,0	17,1	14,0
9.7.4	Снеток полесский солено-сушеный	27,4	46,3	8,8	17,5	11,4
9.7.5	Снеток псковский солено-сушеный	42,5	32,0	3,4	22,1	16,8
9.8	Балычные изделия вяленые (провесные) и холодного копчения					
9.8.1	Боковник белужий холодного копчения	55,5	18,2	17,2	9,1	8,1
9.8.2	Балык осетровый вяленый (провесной)	54,7	21,6	10,1	13,6	11,4
9.8.3	Балык осетровый холодного копчения	57,2	20,4	12,5	9,9	8,6
9.8.4	Теша осетровая холодного копчения	47,6	17,6	25,7	9,1	8,1

Минеральные вещества						Витамины				Энергетическая ценность	
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP		
миллиграммы										ккал	кДж
8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
—	169	189	39	222	2,9	—	—	—	—	181	757
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	199	833
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	258	1079
—	165	205	32	200	3,4	—	—	—	—	160	669
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	155	649
—	193	64	26	211	1,2	—	—	—	—	199	833
—	—	215	51	402	2,3	—	—	—	—	222	929
—	—	77	55	—	0,5	сл.	0,03	—	—	225	941
—	128	81	48	—	0,8	0,02	0,16	0,18	—	151	632
—	135	57	39	—	0,7	0,02	0,17	0,14	2,1	179	749
—	630	368	49	470	6,9	—	—	—	—	235	983
—	536	274	46	413	5,2	—	—	—	—	221	925
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	223	933
—	406	1468	97	1040	7,0	—	—	—	—	264	1105
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	159	665
—	261	37	26	178	2,5	—	—	—	—	228	954
—	254	42	22	191	2,7	—	—	—	—	177	741
—	240	39	21	181	2,6	—	—	—	—	194	812
—	129	37	19	146	1,9	—	—	—	—	302	1264



Индекс	Продукт	Зола				
		Вода	Белки	Жиры	общая	в том числе добавл. NaCl
		граммы				
1	2	3	4	5	6	7
9.9	Пресервы рыбные					
9.9.1	Килька балтийская пряного посола весенне-летней заготовки	65,5	15,1	8,9	10,5	9,5
9.9.2	Килька балтийская пряного посола осенней заготовки	62,5	14,5	12,2	10,8	9,6

- <sup>1</sup> Состав соленых тюльки и хамсы приведен по данным, относящимся к тушке.  
<sup>2</sup> Содержание витамина С — 6,2 мг.  
<sup>3</sup> Содержание витамина С — 7,8 мг.  
<sup>4</sup> Содержание витамина С — 7,2 мг.

#### РЫБА И РЫБНЫЕ

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы	Органические кислоты	Зола	
							общая	в том числе добавл. NaCl
		граммы						
1	2	3	4	5	6	7	8	9
9.10	Рыбные консервы натуральные							
9.10.1	Белуга бланшированная	58,6	23,3	15,6	—	0,2	2,3	1,1
9.10.2	Горбуша	70,6	20,9	5,8	—	0,5	2,7	1,6
9.10.3	Кета	70,4	21,5	4,8	—	0,6	2,7	1,5
9.10.4	Кижуч	71,2	17,9	7,4	—	0,5	3,0	1,7
9.10.5	Креветка дальневосточная (шримс травяной)	64,8	28,7	1,2	2,2	—	3,1	—

Продолжение табл. 9а

Продолжение табл. 9а											
Минеральные вещества						Витамины				Энергетическая ценность	
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP		
миллиграммы										ккал	кДж
8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
}	300	266	45	248	—	—	—	—	—	141	590
										168	703

#### ПРОДУКТЫ

Таблица 9б

Минеральные вещества						Витамины				Энергетическая ценность	
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP		
миллиграммы										ккал	кДж
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
—	480	34	83	258	—	—	—	—	—	234	979
—	260	185	56	230	0,9	—	0,03	0,08	2,1	138	577
—	334	161	43	239	1,3	—	—	—	—	131	548
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	140	586
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	134	561



Индекс	Продукт	Зольность						
		Вода	Белки	Жиры	Углеводы	Органические кислоты	общая	в том числе добавл. NaCl
		граммы						
1	2	3	4	5	6	7	8	9
9.10.6	Крабы	78,2	18,7	1,1	0,1	0	1,9	—
9.10.7	Нерка красная	67,2	18,8	10,5	—	0,6	2,9	2,0
9.10.8	Осетр	69,8	16,4	10,6	0,6	0,5	2,1	—
9.10.9	Печень трески	26,4	4,2	65,7	1,2	0,2	2,3	1,7
9.10.10	Скумбрия атлантическая	59,7	16,4	21,4	—	—	2,5	1,3
9.10.11	Скумбрия курильская	59,3	17,8	20,2	—	—	2,7	1,7
9.10.12	Тунец	74,0	22,5	0,7	—	—	2,8	2,3
9.11	Рыбные консервы в масле							
9.11.1	Камбала обжаренная	60,4	14,4	21,3	—	—	3,4	2,1
9.11.2	Сардины атлантические (ломтики)	59,0	17,9	19,7	—	—	3,4	1,5
9.11.3	Сардины дальневосточные	57,2	17,2	22,6	—	0,3	2,7	1,4
9.11.4	Сайра бланшированная	56,0	18,3	23,3	—	—	2,4	1,4
9.11.5	Скумбрия атлантическая	57,4	13,1	25,1	—	—	2,1	1,2
9.11.6	Скумбрия дальневосточная	62,4	19,5	15,8	—	—	2,3	—
9.11.7	Ставрида атлантическая	59,5	18,8	18,5	—	—	3,2	1,9
9.11.8	Треска копченая	52,9	20,7	22,9	—	0,3	3,2	1,9
9.11.9	Тунец	59,6	22,0	15,9	—	—	2,5	2,1
9.11.10	Шпроты	46,4	17,4	32,4	0,4	0,3	3,1	2,2
9.12	Рыбные консервы в томатном соусе							
9.12.1	Бычки	70,8	12,8	8,1	5,2	0,4	2,7	1,3

Минеральные вещества						Витамины				Энергетическая ценность	
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP		
миллиграммы										ккал	кДж
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
—	—	221	247	181	1,4	—	0,02	0,04	—	85	356
—	208	177	40	285	—	—	—	—	—	172	720
—	—	—	—	—	—	—	0,03	0,17	1,6	165	690
—	113	35	51	230	—	3,3	0,02	0,32	2,7	613	2565
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	258	1079
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	253	1058
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	96	402
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	249	1042
—	—	—	—	—	—	—	0,02	0,10	4,3	249	1042
—	—	30	—	315	1,5	—	—	—	—	273	1142
—	—	—	—	—	—	—	0,03	—	2,8	283	1184
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	278	1163
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	220	920
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	242	1013
—	344	462	52	202	0,8	—	—	—	—	290	1213
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	231	967
—	349	297	53	348	—	—	0,05	0,12	1,0	364	1523
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	145	607







# ПЛОДООВОЩНЫЕ КОНСЕРВЫ

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы			Клетчатка	Орг. кислоты в пересчете на яблочную
					общие	моно- и дисахариды	крахмал		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10.1	Консервы овощные натуральные								
10.1.1	Горошек зеленый	87,1	3,1	0,2	7,1	3,3	3,2	1,1	0,1
10.1.2	Капуста цветная	94,9	0,9	0,1	1,6	1,1	—	0,5	0,1
10.1.3	Кукуруза дробленая	81,0	2,4	0,5	15,2	5,0	9,6	0,4	0,1
10.1.4	Кукуруза целыми зернами	87,0	2,2	0,4	14,7	1,9	9,3	0,5	0,1
10.1.5	Морковь натуральная	88,6	1,3	0,3	7,3	—	—	0,7	0,1
10.1.6	Свекла натуральная	89,0	1,2	0	7,1	6,8	—	0,8	0,1
10.1.7	Спаржа белая	92,9	2,1	0,2	2,3	—	—	0,6	0,2
10.1.8	Томаты без кожицы	92,2	1,2	сл.	4,5	3,5	0,2	0,4	0,3
10.1.9	Томаты с кожицей	95,3	0,5	сл.	2,1	2,1	—	0,3	0,2
10.1.10	Фасоль стручковая	93,5	1,2	0,1	2,8	1,6	0,9	0,6	0,1
10.1.11	Шпинат-пюре	92,8	2,0	0,1	2,5	0,3	0,6	0,8	0,1
10.2	Соки овощные								
10.2.1	Свекольный	83,4	1,0	0	14,6	—	—	—	0,2
10.2.2	Томатный	94,3	1,0	0	3,3	—	—	0,2	0,5
10.3	Консервы овощные закусочные								
10.3.1	Баклажаны фаршированные овощами в томатном соусе	77,9	1,8	8,0	8,7	8,1	0,62	1,3	0,3
10.3.2	Баклажаны, нарезанные кружками, с овощным фаршем в томатном соусе	70,1	1,6	15,4	9,1	8,4	0,66	1,5	0,3
10.3.3	Кабачки, нарезанные кружками в томатном соусе	78,0	1,7	8,6	8,5	8,1	0,43	0,9	0,3
10.3.4	Перец, фаршированный овощами в томатном соусе	76,9	1,7	6,6	11,3	10,8	0,46	1,1	0,3
10.3.5	Томаты, фаршированные овощами, в томатном соусе	80,4	1,4	6,5	8,4	—	—	0,9	0,4

Таблица 10

# И ПИЩЕВЫЕ КОНЦЕНТРАТЫ

И ПИЩЕВЫЕ КОНЦЕНТРАТЫ														
Зола		Минеральные вещества						Витамины					Энергетическая ценность	
общая	в том числе добавл. NaCl	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	β-каро- тин	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP	C	ккал	кДж
		миллиграммы												
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
1,3	0,9	360	135	16	21	53	0,7	0,30	0,11	0,05	0,70	10,0	41	172
1,9	0,8	320	126	15	10	43	0,5	сл.	0,01	0,04	1,00	30,0	11	46
1,3	0,9	360	—	9	—	55	0,6	сл.	0,03	0,05	1,00	6,0	71	297
1,4	1,0	400	—	5	—	50	0,4	0,02	0,02	0,05	0,95	4,8	68	285
1,7	1,1	440	161	42	13	41	0,6	5,40	0,03	0,04	0,60	4,0	36	151
1,8	1,2	480	288	15	16	29	0,6	сл.	0,01	0,03	0,20	4,0	32	134
1,7	1,1	440	—	21	—	32	0,7	0,03	0,05	0,06	0,80	14,9	19	79
1,4	0,8	320	260	30	15	35	0,8	1,0	0,01	0,04	0,40	15,0	22	92
1,6	1,2	480	260	30	15	35	0,8	1,0	0,01	0,04	0,40	15,0	10	42
1,7	1,4	560	—	37	—	28	1,0	0,50	0,01	0,03	1,30	5,0	16	67
1,7	0	62	522	124	48	49	3,4	2,50	0,02	0,05	0,60	20,0	19	79
0,8	0	—	—	—	—	—	—	0	сл.	0,04	0,20	3,0	59	247
0,7	—	—	286	13	26	32	0,7	0,50	0,01	0,03	0,30	10,0	18	75
2,0	1,2	540	253	31	31	50	2,9	2,80	0,04	0,08	—	7,0	113	473
2,0	1,4	610	253	31	31	50	2,9	3,00	0,04	0,07	—	3,9	180	753
2,0	1,4	620	235	30	29	94	6,0	0,88	0,03	0,07	—	6,4	117	490
2,1	1,6	700	173	62	33	47	5,6	4,00	0,05	0,10	—	20,0	109	456
2,0	1,2	500	321	63	42	87	1,0	4,00	—	—	—	6,5	97	406



Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы			Клетчатка	Орг. кислоты в пересчете на яблочную
					общие	моно- и дисахариды	крахмал		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10.3.6	Икра из баклажанов	73,6	1,7	13,3	6,9	4,55	0,59	2,0	0,5
10.3.7	Икра из кабачков	77,0	2,0	9,0	8,6	8,0	0,54	0,9	0,5
10.4	<b>Продукты томатные концентрированные, соусы и прочие консервы</b>								
10.4.1	Томат-пюре	80,0	3,6	0	11,8	—	—	0,8	1,8
10.4.2	Томат-паста	70,0	4,8	0	18,9	—	—	1,1	2,5
10.4.3	Соус кубанский	69,3	2,6	0	22,2	—	—	1,1	1,2
10.4.4	Соус острый томатный	70,6	2,5	0	21,8	—	—	0,6	1,5
10.4.5	Соус яблочный	77,2	0,4	0	20,7	19,4	—	0,8	0,5
10.4.6	Оливки консервированные	69,6	1,8	16,3	5,2	—	—	2,2	0,2
10.5	<b>Консервы для общественного питания. Полуфабрикаты</b>								
10.5.1	Борщевая заправка	72,0	1,8	9,0	11,7	—	—	1,0	0,6
10.5.2	Заправка для рассольника	83,6	1,0	9,0	2,3	—	—	0,5	0,6
10.5.3	Заправка для рассольника с томатом	83,0	1,1	9,0	1,7	—	—	0,6	0,6
10.5.4	Заправка для рассольника с перловой крупой	75,0	2,2	9,0	8,9	—	—	0,5	0,6
10.5.5	Морковь пассерованная с томатом на свином жире	76,0	1,7	10,0	9,8	—	—	1,0	0,5
10.5.6	Капуста свежая тушеная для гарнира	81,5	2,4	6,5	5,4	—	—	1,5	0,5
10.5.7	Капуста квашеная тушеная	83,0	2,0	5,5	4,9	—	—	1,1	0,9
10.5.8	Маринад овощной с томатом	83,0	1,1	8,0	5,3	—	—	0,6	0,6
10.5.9	Овощная закуска с томатом	75,0	2,3	12,0	6,1	—	—	1,5	0,9
10.5.10	Фруктовый суп из абрикосов	68,0	0,6	0	30,1	—	—	0,5	0,4
10.5.11	Фруктовый суп из айвы	68,0	0,4	0	29,8	—	—	1,0	0,4

Зола		Минеральные вещества						Витамины					Энергетическая ценность	
общая	в том числе добавл. NaCl	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	β-каротин	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP	C	ккал	кДж
		миллиграммы												
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
2,0	1,4	610	305	43	30	71	7,0	0,92	0,03	0,06	—	7,0	154	644
2,0	1,6	700	315	41	35	67	7,0	0,92	0,02	0,05	—	7,0	122	510
2,0	0	151	—	20	—	70	2,0	1,80	0,05	0,03	0,6	26,0	63	264
2,7	0	185	878	78	30	68	2,3	2,0	0,07	0,03	0,9	45,0	96	402
3,6	2,0	800	—	12,0	—	18	0,8	1,0	—	—	—	17,0	97	406
3,0	2,7	1080	—	15,0	—	31	1,0	1,20	—	—	—	10,0	95	397
0,4	0	—	—	6,0	—	10	0,3	—	—	—	—	—	80	335
4,7	0	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	174	728
3,9	3,0	1280	405	56	29	68	2,0	0,54	0,04	0,02	0,20	12,0	134	561
3,0	2,6	1040	139	28	8	29	0,6	0,08	0,01	0,01	0,01	4,0	95	397
4,0	2,8	1120	187	35	12	37	0,7	1,00	0,01	0,01	0,01	8,0	93	389
3,8	2,9	1160	109	21	21	56	0,8	0,01	0,01	0,01	0,03	3,0	125	523
1,0	0	—	201	32	17	42	1,0	4,9	0,05	0,04	0,20	10,0	135	565
2,2	1,0	400	194	44	15	33	1,0	0,16	0,03	0,10	0,38	10,0	90	377
2,6	1,4	560	208	50	17	38	1,1	0,16	0,03	0,04	0,11	8,0	78	326
1,4	0,9	360	144	39	10	27	0,5	0,4	0,02	0,02	0,20	12	98	410
2,2	1,0	450	324	59	26	62	1,2	0,4	0,03	0,03	0,50	20,0	142	594
0,4	—	19	192	17	12	16	1,3	1,2	0,02	0,40	0,40	4,4	116	485
0,4	—	10	101	16	10	17	1,1	0,4	—	—	—	2,1	114	477

5 А. А. Покровский



Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы			Клетчатка	Орг. кислоты в пересчете на яблочную
					общие	моно- и дисахариды	крахмал		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10.5.12	Фруктовый суп из слив	63,0	0,5	0	35,4	—	—	0,3	0,3
10.5.13	Фруктовый суп из яблок	70,0	0,3	0	28,6	—	—	0,4	0,3
10.5.14	Соус кислосладкий с изюмом	77,3	1,1	3,7	15,5	11,7	3,8	0,5	0,4
10.5.15	Соус луковый	81,9	1,6	4,1	9,2	5,4	3,8	0,3	0,3
10.5.16	Соус тыквенный	73,4	0,7	0,1	27,5	24,3	3,2	0,3	0,4
10.5.17	Сметанная паста сметанного соуса с томатом	40,1	5,4	18,9	27,7	1,2	26,5	0,7	0,2
10.5.18	Соусная паста основного красного соуса	40,0	3,5	21,5	29,5	—	—	0,5	—
10.5.19	Соусная паста основного красного соуса с соусом южным	40,0	3,6	22,0	28,7	—	—	0,6	—
10.5.20	Соусная паста красного соуса с пюре из сладкого красного перца	44,0	3,3	17,3	30,9	—	—	0,7	—
10.6	<b>Консервы для общественного питания. Салаты</b>								
10.6.1	Салат овощной со сладким стручковым перцем	83,3	1,2	5,5	6,3	—	—	1,0	0,5
10.6.2	Салат закусочный с яблоками	81,9	1,4	5,0	7,8	—	—	1,1	0,5
10.6.3	Салат закусочный со сладким перцем	81,9	1,4	5,0	7,8	—	—	1,1	0,5 <sup>1</sup>
10.6.4	Салат майский	76,4	2,5	6,8	10,5	—	—	1,0	0,5 <sup>1</sup>
10.6.5	Салат столовый	82,0	1,4	4,0	8,5	—	—	1,1	0,5 <sup>1</sup>
10.6.6	Салат южный	82,8	1,1	5,0	7,8	—	—	0,9	0,5 <sup>1</sup>
10.6.7	Салат из соленых огурцов с луком	83,6	1,4	5,5	5,4	—	—	0,7	0,7
10.7	<b>Консервы обеденные</b>								
10.7.1	Борщ со свежей капустой с томатом	77,9	2,6	5,2	9,8	—	—	1,2	0,5

Продолжение табл. 10

Зола		Минеральные вещества						Витамины					Энергетическая ценность	
общая	в том числе добавл. NaCl	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	β-каротин	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP	C	ккал	кДж
		миллиграммы												
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
0,3	—	11	135	17	11	17	1,3	0,06	0,02	0,02	0,31	3,1	135	565
0,3	—	18	69	114	7	9	1,7	0,03	0,02	0,02	0,14	5,0	109	456
1,9	1,2	480	136	18,6	9	26	0,5	—	0,01	0,01	0,08	2,9	97	406
2,2	1,9	760	94	14,8	8	26	0,4	0,14	0,01	0,02	0,09	3,0	79	331
1,2	0,3	130	227	23,7	14	24	2,0	0,13	0,05	0,03	0,5	3,0	108	452
5,1	4,4	1760	148	53,4	21	77	0,84	0,30	0,04	0,03	0,28	2,4	296	1238
4,9	3,8	1520	—	27	9	32	0,2	0,20	0,04	0,03	0,20	1,0	318	1331
5,1	3,8	1520	—	27	12	37	0,7	0,50	0,05	0,04	0,40	4,0	320	1339
3,8	2,9	1160	173	24	12	37	0,7	0,40	0,05	0,04	0,40	40,0	285	1192
2,2	1,5	600	167	56	12	20	1,1	2,05	0,01	0,01	0,30	42,0	79	331
2,3	1,5	605	158	40	29	50	1,0	—	0,01	0,07	0,40	26,0	81	339
2,3	1,5	600	163	33	15	30	0,9	0,50	0,01	0,02	0,40	35,0	82	343
2,3	1,5	600	193	36	20	54	0,6	1,60	0,01	0,02	1,0	23,0	112	469
2,5	1,5	600	164	35	17	32	1,0	сл.	0,04	0,04	0,30	12,0	75	314
1,9	1,5	600	160	22	12	31	1,0	1,94	0,03	0,03	0,30	47,0	80	335
2,7	1,5	605	54	27	42	30	1,0	0,01	0,01	0,01	0,01	3,0	78	326
2,8	2,1	880	285	93	25	82	1,8	1,10	0,03	0,07	0,45	4,3	95	397



Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы			Клетчатка	Орг. кислоты в пересчете на яблочную
					общие	моно- и дисахариды	крахмал		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10.7.2	Борщ из квашеной капусты	78,6	2,5	5,3	8,8	—	—	1,4	0,6
10.7.3	Капустняк запорожский	62,4	6,6	13,9	12,5	—	—	1,0	0,4
10.7.4	Рассольник	73,6	3,5	5,1	13,4	—	—	1,2	0,4
10.7.5	Свекольник	77,6	2,9	5,2	9,8	—	—	1,2	0,4
10.7.6	Щи из свежей капусты	78,4	2,6	5,3	9,0	—	—	1,6	0,5
10.7.7	Солянка овощная из квашеной капусты	74,7	3,3	10,5	6,6	—	—	1,5	0,5
10.7.8	Солянка овощно-грибная из свежей капусты	77,4	3,6	7,0	7,1	—	—	1,5	0,5
10.8	<b>Консервы первых и вторых блюд для специального контингента</b>								
10.8.1	Борщ флотский с мясом	77,3	3,6	4,7	11,5	—	—	—	0,4
10.8.2	Суп гороховый с мясом и зеленью	73,4	5,8	5,7	12,9	—	—	—	0,3
10.8.3	Суп фасолевый с овощами и мясом	73,3	5,7	5,7	13,1	—	—	—	0,3
10.8.4	Суп крестьянский с мясом	77,2	3,7	5,2	11,3	—	—	—	0,4
10.8.5	Суп рассольник с мясом	75,3	3,2	4,8	13,8	—	—	—	0,5
10.8.6	Суп рисовый с овощами и мясом	74,3	4,0	5,8	14,1	—	—	—	0,3
10.8.7	Горох с овощами и мясом	70,4	8,1	6,9	11,7	—	—	—	0,3
10.8.8	Фасоль с овощами и мясом	70,8	8,1	6,8	11,8	—	—	—	0,3
10.8.9	Голубцы с мясом по-флотски	79,1	4,9	6,6	7,5	—	—	—	0,5
10.8.10	Картофель тушеный с мясом	74,5	4,8	5,8	12,9	—	—	—	0,4
10.8.11	Капуста тушеная с мясом особая	77,7	4,9	8,7	6,8	—	—	—	0,5
10.8.12	Рагу овощное с мясом особое	72,2	6,1	6,1	13,2	—	—	—	0,4

Зола		Минеральные вещества						Витамины					Энергетическая ценность	
общая	в том числе добавл. NaCl	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	β-каротин	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP	C	ккал	кДж
		миллиграммы												
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
2,8	2,2	900	206	56	78	52	1,8	0,90	—	—	—	4,0	92	385
3,2	2,6	1030	—	94	42	—	2,1	—	—	—	—	—	199	833
2,8	2,3	910	—	58	21	75	—	0,70	0,03	0,04	0,80	4,0	111	464
2,9	2,2	900	310	29	33	58	0,9	0,80	0,02	0,04	0,40	3,0	96	402
2,6	2,0	800	193	111	23	69	—	0,90	0,03	0,04	0,40	6,0	93	389
2,9	2,3	910	236	89	15	68	—	—	—	—	—	—	134	561
2,9	2,2	870	—	79	15	54	—	0,50	0,04	0,10	1,40	4,2	105	439
2,5	1,8	760	295	35	24	73	1,5	0,52	0,12	0,05	0,87	5,9	101	423
1,9	1,2	480	304	21	25	94	1,3	0,68	0,14	0,05	1,02	1,4	124	519
1,9	1,2	480	331	36	35	116	1,7	0,60	0,11	0,06	0,98	1,3	124	519
2,2	1,5	600	285	36	30	92	1,6	0,66	0,12	0,06	0,93	3,8	105	439
2,4	1,8	715	209	21	19	67	1,2	0,49	0,07	0,05	1,00	1,9	109	456
1,5	0,9	360	128	16	13	53	0,7	0,41	0,02	0,03	0,85	3,4	122	510
2,6	0,9	360	556	31	50	177	2,6	0,24	0,31	0,10	1,91	0,7	139	582
2,2	0,9	400	308	39	41	131	2,2	0,28	0,11	0,08	1,38	0,5	139	582
1,4	1,0	430	152	22	13	40	1,1	0,11	0,04	0,05	1,15	3,2	108	452
1,6	0,9	400	417	14	20	55	1,5	0,15	0,08	0,07	1,45	2,3	121	506
1,4	0,9	380	223	38	17	74	1,6	0,55	0,04	0,03	0,27	5,9	125	523
2,0	1,1	460	385	28	29	88	1,7	0,93	0,10	0,08	1,46	1,8	130	544



Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы			Клетчатка	Орг. кислоты в пересчете на яблочную
					общие	моно- и дисахариды	крахмал		
граммы									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10.8.13	Каша гречневая с мясом особая	67,1	6,5	9,8	14,8	—	—	—	0,3
10.8.14	Каша рисовая с мясом особая	65,8	5,9	9,8	16,9	—	—	—	0,3
10.8.15	Каша по-тамбовски с мясом	70,6	5,8	6,5	15,4	—	—	—	0,3
10.8.16	Макароны с мясом по-флотски	69,1	6,1	6,5	16,6	—	—	—	0,3
10.8.17	Плов с бараниной	68,5	5,4	8,0	16,6	—	—	—	0,3
10.9	Консервы. Фруктовые компоты								
10.9.1	Абрикосы половинки	76,2	0,5	0	21,4	21,0	0	0,4	1,0
10.9.2	Абрикосы целые	76,5	0,2	0	21,8	21,2	0	0,5	0,5
10.9.3	Айва	76,7	0,4	0	21,0	20,0	0	1,2	0,4
10.9.4	Виноград	78,9	0,5	0	19,9	19,7	0	0,2	0,3
10.9.5	Вишня	72,0	0,6	0	25,5	24,3	0	0,2	1,3
10.9.6	Груша	79,0	0,2	0	19,2	18,2	0	1,1	0,3
10.9.7	Мандарины	80,0	0,1	0	19,4	18,1	0	0,1	0,2
10.9.8	Персики половинки	76,9	0,3	0	21,7	19,9	0	0,4	0,4
10.9.9	Персики целые	76,5	0,3	0	22,3	21,3	0	0,3	0,3
10.9.10	Слива венгерка	73,0	0,5	0	25,0	23,9	0	0,3	0,9
10.9.11	Слива изюм-Эрик	75,1	0,3	0	22,9	21,9	0	0,4	0,9
10.9.12	Слива ренклюд	74,9	0,3	0	23,6	21,9	0	0,3	0,6
10.9.13	Черешня	76,8	0,5	0	21,5	19,9	0	0,4	0,4
10.9.14	Яблоки	75,0	0,2	0	24,0	22,1	0	0,2	0,4
10.10	Консервы. Фруктовые соки								
10.10.1	Абрикосовый	84,0	0,5	0	14,0	13,7	0	0,3	0,8
10.10.2	Апельсиновый	84,5	0,7	0	13,3	12,8	0	0,2	1,0

Зольность	в том числе добавл. NaCl	Минеральные вещества						Витамины					Энергетическая ценность	
		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	β-каротин	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP	C	ккал	кДж
		миллиграммы												
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
1,5	0,9	380	89	39	52	171	1,4	—	0,45	0,14	2,45	0,3	170	711
1,3	0,9	380	111	14	15	75	1,0	—	0,24	0,05	1,05	0,4	176	736
1,4	0,9	380	239	14	27	66	1,0	0,49	0,04	0,05	1,13	0,9	140	586
1,9	1,4	560	124	15	14	50	3,0	—	0,02	0,05	0,08	0,4	146	611
1,6	1,1	440	112	16	15	70	0,9	0,75	0,04	0,05	1,62	0,5	157	657
0,5	0	18	183	12	8	18	0,7	1,3	0,02	0,04	0,37	4,0	85	356
0,5	0	15	183	10	8	8	0,6	1,2	0,02	0,04	0,37	3,0	84	351
0,3	0	9	—	—	—	—	—	—	—	—	—	4,0	81	339
0,2	0	13	—	—	—	—	—	—	—	—	—	2,0	77	322
0,4	0	10	—	10	—	17	0,4	0,1	0,02	0,02	0,20	2,0	101	423
0,2	0	7	86	9	3	10	0,6	сл.	0,01	0,01	0,10	2,0	74	310
0,2	0	7	—	—	—	—	—	0,01	0,02	0,01	0,15	8,0	74	310
0,3	0	—	—	8	—	20	0,6	0,2	0,02	0,03	0,57	4,0	84	351
0,3	0	—	—	8	—	20	0,6	0,2	0,02	0,03	0,57	4,0	86	360
0,3	0	10	—	15	—	11	2,2	сл.	0,02	0,02	0,30	2,0	98	410
0,4	0	11	—	14	—	10	2,1	сл.	0,02	0,02	0,30	2,0	89	372
0,3	0	10	—	14	—	10	2,1	0	0,02	0,02	0,30	2,0	91	381
0,4	0	7	—	—	—	—	—	0,04	0,02	0,02	0,30	3,0	84	351
0,2	0	13	—	10	—	6	0,2	сл.	0,01	0,02	0,20	1,8	92	385
0,4	0	15	245	3	—	18	0,2	1,3	0,02	0,04	—	4,0	56	234
0,3	0	—	—	18	—	13	0,3	0,05	0,04	0,02	0,22	40,0	55	230



Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы			Клетчатка	Орг. кислоты в пересчете на яблочную
					общие	моно- и дисахариды	крахмал		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10.10.3	Айвовый	85,1	0,5	0	12,6	10,4	0	0,2	1,2
10.10.4	Виноградный	80,3	0,3	0	18,5	18,2	0	0	0,5
10.10.5	Вишневый	85,0	0,7	0	12,2	12,2	0	0	1,7
10.10.6	Гранатовый	82,5	0,3	0	14,5	14,5	0	0	2,4
10.10.7	Грейпфрутовый	90,4	0,3	—	8,0	—	0	0	—
10.10.8	Земляничный (клубничный)	89,7	0,3	0	8,5	7,8	0	0	1,1
10.10.9	Лимонный	91,3	0,6	0	3,0	2,5	0	—	4,7 <sup>2</sup>
10.10.10	Малиновый	89,0	0,3	0	8,6	8,6	0	0	1,7
10.10.11	Мандариновый	87,8	0,8	0	9,6	9,0	0	0,2	0,9
10.10.12	Персиковый	82,0	0,3	0	16,8	17,0	0	0,2	0,4
10.10.13	Сливовый	82,0	0,3	0	16,1	16,1	0	0	1,3
10.10.14	Черносмородиновый	88,0	0,5	0	8,3	7,9	0	0	2,7
10.10.15	Черешневый	81,0	0,3	0	17,5	17,5	0	0	0,8
10.10.16	Яблочный	87,0	0,5	0	11,7	10,6	0	0	0,5
10.11	Варенье, джем, повидло, пюре								
10.11.1	Варенье из айвы	27,0	0,4	0	71,2	68,5	—	0,9	0,3
10.11.2	Варенье из грецкого ореха	25,5	0,4	0	72,7	68,3	—	0,9	0
10.11.3	Варенье из груш	27,0	0,4	0	71,3	70,7	—	0,9	0,2
10.11.4	Варенье из клубники (садовой земляники)	23,0	0,3	0	74,6	70,9	—	1,2	0,6
10.11.5	Варенье из кизила	26,3	0,4	0	72,3	71,4	—	0,2	0,6
10.11.6	Варенье из малины	26,0	0,6	0	71,2	70,9	—	1,4	0,5
10.11.7	Варенье из персиков	31,4	—	—	—	64,3	—	—	—
10.11.8	Варенье из сливы	24,0	0,4	0	74,6	73,2	—	0,3	0,5
10.11.9	Варенье из яблок	29,8	0,4	0	68,7	66,2	—	0,6	0,3

Зола		Минеральные вещества						Витамины					Энергетическая ценность	
общая	в том числе добавл. NaCl	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	β-каротин	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP	C	ккал	кДж
миллиграммы														
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
0,4	0	—	—	—	—	—	0,3	0,09	0,01	0,01	0,12	7,4	52	218
0,4	0	15	212	19	16	20	0,3	0	0,02	0,01	0,10	2,0	72	301
0,4	0	3	250	17	6	18	0,3	0,05	0,01	0,02	0,20	7,4	53	222
0,3	0	—	—	—	—	—	—	0	0,04	0,01	0,30	4,0	61	255
0,2	0	14	51	4	—	15	0,1	—	0,03	0,02	0,20	40,0	31	130
0,4	0	—	138	40	18	10	—	сл.	0,03	0,03	0,30	34,0	36	151
0,4	0	15	24	6	—	18	0,1	сл.	0,02	0,01	0,08	36,1	25	105
0,4	0	—	—	22	—	12	0,8	сл.	0,01	0,03	0,40	18,0	38	159
0,7	0	—	—	—	—	—	—	0,03	0,04	0,02	0,10	25,0	41	172
0,3	0	—	—	—	—	—	—	0,3	0,02	0,04	0,60	6,0	65	272
0,3	0	—	—	—	—	—	—	0,15	0,01	0,01	0,29	4,0	65	272
0,5	0	—	133	40	35	20	—	0,05	0,01	0,01	0,15	85,5	39	163
0,4	0	—	—	—	—	—	—	0,10	0,01	0,01	0,10	10,0	69	289
0,3	0	2	100	8	5	9	0,2	сл.	0,01	0,01	0,10	2,0	47	197
0,2	0	6	55	13	7	12	2	—	0,01	0,02	—	2,3	269	1125
0,5	0	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	9,6	274	1146
0,2	0	6	70	11	6	8	1,2	—	—	—	—	—	269	1125
0,3	0	13	135	10	7	10	0,9	0,02	0,01	0,05	—	8,4	282	1180
0,3	0	10	109	25	11	14	1,7	—	—	—	—	5,5	274	1146
0,3	0	14	168	19	10	16	1,2	0,02	0,01	0,07	—	7,4	271	1134
—	—	—	—	—	—	—	—	0,1	0,01	0,02	0,3	2,0	—	—
0,2	0	9	107	15	9	14	1,1	—	—	0,03	—	3,0	283	1184
0,2	0	13	124	11	5	7	1,3	—	—	—	—	1,4	260	1088



Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы			Клетчатка	Орг. кислоты в пересчете на яблочную
					общие	моно- и дисахариды	крахмал		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10.11.10	Джем из абрикосов	25,9	0,5	0	71,9	68,8	—	0,7	0,6
10.11.11	Джем из мандаринов	26,1	0,3	0	72,1	67,8	—	0,7	0,5
10.11.12	Джем из черной смородины	23,3	0,6	0	73,4	68,1	—	1,0	1,2
10.11.13	Повидло абрикосовое	34,2	0,4	0	63,9	62,4	—	0,6	0,5
10.11.14	Повидло яблочное	32,9	0,4	0	65,3	65,3	—	0,7	0,3
10.11.15	Пюре из айвы	81,2	0,5	0	15,2	13,2	—	1,8	0,9
10.12	Быстрозамороженные обеденные закусочные блюда, гарниры и десертные полуфабрикаты								
10.12.1	Борщ из свежей капусты с картофелем и мясом	79,0	6,3	3,7	5,7	—	—	1,0	0,5
10.12.2	Борщ краснодарский с мясом	78,0	5,4	2,2	8,3	—	—	1,1	0,5
10.12.3	Рассольник ленинградский с мясом	79,0	5,7	3,2	8,1	—	—	0,7	0,5
10.12.4	Рассольник Осенний с мясом	76,0	6,0	4,0	9,2	—	—	0,7	0,5
10.12.5	Рассольник с фасолью и мясом	78,0	5,6	2,2	10,0	—	—	0,9	0,5
10.12.6	Суп восточный с мясом	77,0	4,9	2,2	11,1	—	—	0,5	0,5
10.12.7	Суп крестьянский с крупой и мясом	79,0	6,5	3,6	5,6	—	—	1,6	0,4
10.12.8	Суп овощной с зеленым горошком и мясом	79,0	5,3	2,2	7,9	—	—	1,1	0,4
10.12.9	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	81,0	6,3	4,8	2,6	—	—	1,6	0,6
10.12.10	Щи «Московские» с мясом	81,0	7,1	6,2	1,3	—	—	0,9	0,8
10.12.11	Щи суточные с грибами	80,0	3,1	4,8	3,8	—	—	2,6	0,8
10.12.12	Щи из квашеной капусты с картофелем и мясом	80,0	7,2	5,0	3,2	—	—	0,8	0,8
10.12.13	Голубцы любительские в сметанном соусе с томатом	80,8	4,9	5,5	6,1	—	—	0,5	0,4

Зола		Минеральные вещества						Витамины					Энергетическая ценность	
общая	в том числе добавл. NaCl	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	β-каротин	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP	C	ккал	кДж
		миллиграммы												
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
0,4	0	15	152	12	—	18	1	0,3	—	—	—	1,4	273	1142
0,3	0	6	78	—	—	—	—	сл.	—	—	—	10,6	273	1142
0,5	0	8	93	—	—	—	—	0	—	—	—	40,0	281	1176
0,4	0	18	183	22	14	19	1,5	—	—	—	—	—	242	1013
0,4	0	16	149	14	7	9	1,8	—	0,01	0,02	—	0,5	247	1033
0,4	0	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	61	255
3,8	2,3	900	340	30	25	91	1,5	—	—	—	—	—	82	343
4,5	2,7	1100	235	27	18	35	0,8	—	—	—	—	—	74	310
2,8	1,3	540	303	17	19	77	1,3	—	—	—	—	—	83	347
3,6	1,8	740	383	24	21	90	1,8	—	—	—	—	—	96	402
3,5	2,8	1130	270	26	14	58	1,7	—	0,02	0,07	0,86	2,3	81	339
3,8	3,0	1210	169	17	19	63	0,6	—	—	—	—	—	82	343
3,3	1,7	700	293	29	20	85	1,4	—	—	—	—	—	80	335
4,1	3,0	1200	312	30	21	61	2,5	—	—	—	—	—	72	301
3,1	1,9	770	316	31	23	70	1,2	—	—	—	—	—	80	335
2,7	2,0	800	197	32	15	63	0,8	—	—	—	—	—	91	381
3,9	2,5	1000	200	37	14	62	2,2	—	—	—	—	—	72	301
3,0	1,8	730	269	26	17	68	1,0	—	—	—	—	—	88	368
1,8	0,8	340	171	41	18	62	0,8	—	—	—	—	—	93	389



Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы			Клетчатка	Орг. кислоты в пересчете на яблочную
					общие	моно- и дисахариды	крахмал		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10.12.14	Голубцы с мясом и рисом	70,3	7,9	3,0	13,8	—	—	2,4	0,4
10.12.15	Морковь в молочном соусе	82,9	2,5	1,0	11,4	—	—	0,8	0,3
10.12.16	Перец фаршированный с мясом и рисом	80,2	5,8	3,0	7,8	—	—	0,7	0,4
10.12.17	Перец фаршированный с овощами в сметанном соусе	78,5	2,0	8,3	9,2	—	—	0,7	0,4
10.12.18	Свекла в молочном соусе	81,9	2,3	1,0	12,8	—	—	0,5	0,3
10.12.19	Свекла в сметанном соусе	82,1	1,4	6,2	8,3	—	—	0,5	0,3
10.12.20	Рагу из овощей	72,3	2,6	8,0	13,3	—	—	1,1	0,4
10.12.21	Блинчики с мясом особые	49,2	13,9	4,5	30,1	—	—	0,2	—
10.12.22	Блинчики с повидлом	34,8	6,6	1,1	55,6	—	—	0,4	—
10.12.23	Блинчики с творогом диетические	43,9	12,7	5,0	36,4	—	—	0,1	0,3
10.12.24	Блинчики с яблоками	48,4	6,6	1,1	41,5	—	—	0,3	—
10.12.25	Овощная закуска с томатом	67,5	2,9	12,0	12,9	—	—	1,6	0,6
10.12.26	Каша гречневая рассыпчатая	57,5	6,0	1,2	33,0	—	—	0,9	—
10.12.27	Рис припущенный с маслом	67,1	2,7	1,6	27,1	—	—	0,1	—
10.12.28	Рис припущенный с томатом	65,9	2,7	1,6	28,1	—	—	0,2	—
10.12.29	Капуста тушеная свежая	77,2	2,2	6,5	9,6	—	—	1,6	0,4
10.12.30	Капуста тушеная квашеная	80,8	0,8	5,5	8,4	—	—	1,1	0,7
10.12.31	Земляника в земляничном пюре с сахаром	77,2	1,7	—	15,7	14,0	1,7	3,7	1,3
10.12.32	Земляника дробленая с сахаром	67,2	1,4	—	26,6	25,2	1,4	3,2	1,2
10.12.33	Клубника дробленая с сахаром	68,9	1,0	—	25,5	24,2	1,3	3,2	1,0
10.12.34	Клубника в клубничном пюре с сахаром	79,3	1,1	—	14,4	12,8	1,6	3,7	1,0

Зола		Минеральные вещества						Витамины					Энергетическая ценность	
общая	в том числе добавл. NaCl	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	β-каротин	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP	C	ккал	кДж
		миллиграммы												
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
2,2	1,2	489	353	81	38	109	2,0	—	—	—	—	—	111	464
1,1	0,2	100	166	73	19	55	0,5	—	—	—	—	—	62	259
2,1	1,2	510	128	14	18	65	0,6	—	—	—	—	—	80	335
0,9	0,3	140	95	11	8	23	0,5	—	—	—	—	—	118	494
1,2	0,2	100	235	29	33	58	0,9	—	—	—	—	—	67	280
1,2	0,2	100	235	29	33	58	0,9	—	—	—	—	—	93	389
2,3	1,1	450	283	28	18	45	0,9	—	0,03	0,11	1,4	3,6	133	556
2,1	1,0	400	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	209	874
1,5	0,6	240	176	82	31	97	1,7	—	—	—	—	—	245	1025
1,6	0,7	280	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	233	975
2,1	0,6	240	230	82	31	97	1,7	—	—	—	—	—	192	803
2,5	1,1	440	291	58	24	66	1,1	—	—	—	—	—	169	707
1,4	0,8	320	83	35	49	149	1,0	—	—	—	—	—	158	661
1,4	0,8	320	19	9	8	35	0,6	—	—	—	—	—	127	531
1,5	0,8	320	45	11	8	36	0,7	—	—	—	—	—	131	548
2,5	1,3	518	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	104	435
2,7	1,5	600	179	42	15	33	0,4	—	—	—	—	—	86	360
0,4	0	—	133	18	13	19	0,6	—	—	—	—	—	19,3	69
0,4	0	—	116	16	11	17	0,5	—	—	—	—	—	16,8	108
0,4	0	—	106	29	14	20	0,5	—	0,02	0,04	0,22	33,6	102	427
0,4	0	—	121	34	16	23	0,6	—	0,02	0,04	0,25	38,6	61	255



Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы			Клетчатка	Орг. кислоты в пересчете на яблочную
					общие	моно- и дисахариды	крахмал		
граммы									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10.12.35	Тыква нарезанная в тыквенном пюре с сахаром	75,9	0,4	—	22,5	21,6	0,9	0,6	0,1
10.12.36	Яблоки целые, бланшированные в сахарном сиропе	86,5	0,4	—	11,3	10,3	1	0,6	0,7
10.12.37	Яблоки половинками или четвертинками, бланшированные в сахарном сиропе	86,5	0,4	—	11,3	10,3	1	0,6	0,7
10.12.38	Яблоки нарезанные в яблочном пюре	77,9	0,4	—	20,1	18,9	1,2	0,5	0,7
10.12.39	Яблоки с морковью нарезанные в яблочном пюре с сахаром	77,1	0,6	—	19,1	18,0	1,1	0,7	2,0
10.12.40	Яблоки протертые с сахаром	69,1	0,3	—	29,8	29,0	0,8	0,5	0,8
10.12.41	Яблоки с тыквой нарезанные в сахарном сиропе	79,5	0,3	—	19,2	17,6	1,6	0,4	0,3
10.13	Овощи сушеные								
10.13.1	Горошек зеленый	13,1	35,0	0,4	47,5	16,5	24,0	2,2	—
10.13.2	Капуста белокочанная	14,0	13,5	1,4	47,6	41,0	—	14,0	1,5
10.13.3	Капуста цветная	14,0	30,0	3,0	39,0	36,0	—	6,2	1,0
10.13.4	Картофель	12,0	6,6	0,3	73,7	5,0	69,0	2,9	0,5
10.13.5	Картофельное пюре (хлопья, крупка)	11,0	5,6	—	81,5	1,0	68,5	—	—
10.13.6	Лук репчатый	14,0	16,0	2,8	47,8	42,0	—	8,6	2,0
10.13.7	Морковь	14,0	13,0	1,5	54,6	48,4	—	9,6	2,0
10.13.8	Свекла	14,0	13,5	—	59,6	56,0	—	6,8	—
10.13.9	Сельдерей (корень)	14,0	13,0	2,0	53,7	—	—	7,0	1,5
10.14	Фрукты сушеные								
10.14.1	Абрикосы с косточкой (урюк)	18,0	5,0	0	67,5	53,0	—	3,5	2,0
10.14.2	Абрикосы без косточки (курага)	20,2	5,2	0	65,9	55,0	—	3,2	1,5

Продолжение табл. 10

Зола		Минеральные вещества						Витамины					Энергетическая ценность	
общая	в том числе добавл. NaCl	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	β-каротин	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP	C	ккал	кДж
миллиграммы														
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
0,5	0	—	165	18	10	12	1,9	0,15	0,03	0,02	0,29	4,8	86	360
0,5	0	—	88	17	9	11	2,2	—	0,01	0,02	0,16	4,3	46	192
0,5	0	—	88	17	9	11	2,2	—	0,01	0,02	0,16	2,3	46	192
0,4	0	—	79	15	8	10	2,0	—	0,01	0,02	0,16	1,4	79	331
0,5	0	—	91	21	10	17	1,6	2,10	0,03	0,03	0,21	1,1	79	331
0,4	0	—	71	14	7	9	1,8	—	0,01	0,02	0,14	1,9	115	481
0,3	0	—	86	12	6	8	1,3	—	0,02	0,08	0,16	1,1	74	310
4,0	0	9	1225	112	163	525	3,0	0,50	0,4	0,45	5,6	50,0	322	1347
6,0	0	112	1591	413	138	267	9,0	сл.	0,2	0,32	2,56	80,0	249	1042
6,8	0	94	1974	244	160	479	13,0	сл.	0,4	0,64	3,84	100	296	1238
4,0	0	98	1988	35	80	203	4	0	0,10	0,10	3,7	7,0	307	1284
3,3	0	—	1674	29	59	118	—	0	0,12	0,17	5,5	8,9	328	1372
6,8	0	108	1050	186	84	348	5	сл.	0,10	0,10	1,3	12,0	273	1142
5,3	0	59	987	105	56	294	3	40	0,12	0,30	2,6	10,0	275	1151
6,1	0	516	1728	222	258	258	8	0,04	0,04	0,20	1,2	10,0	278	1163
6,8	0	662	2760	542	284	232	4	0	0,06	0,20	1,8	15,0	275	1151
4,0	—	171	1781	166	109	152	12	3,5	0,10	0,20	3,0	4,0	278	1163
4,0	—	171	1717	160	105	146	12	3,5	0,10	0,20	3,0	4,0	272	1138



Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы			Клетчатка	Орг. кислоты в пересчете на яблочную
					общие	моно- и дисахариды	крахмал		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
граммы									
10.14.3	Виноград (изюм)	19,0	1,8	0	70,9	66,0	—	3,1	1,2
10.14.4	Виноград (кишмиш)	18,0	2,3	0	71,2	66,0	—	3,3	1,2
10.14.5	Вишня	18,0	—	0	73,0	46,3	—	—	5,0
10.14.6	Груша	24,0	2,3	0	62,1	46,0	—	6,1	1,5
10.14.7	Персики (курага)	18,0	3,0	0	68,5	54,5	—	3,5	2,5
10.14.8	Слива (чернослив)	25,0	2,3	0	65,6	57,8	—	1,6	3,5
10.14.9	Яблоки	20,0	3,2	0	68,0	64,6	—	5,0	2,3
10.15	Пищевые концентраты. Обеденные блюда								
10.15.1	Борщ с мясом	12,0	14,2	12,3	46,0	23,7	—	3,6	—
10.15.2	Суп гороховый с копченостями	13,0	18,5	12,5	44,0	—	—	3,5	—
10.15.3	Суп картофельный с мясом	12,0	14,7	10,6	53,1	—	—	—	—
10.15.4	Суп-пюре гороховый с мясом	10,0	25,1	11,5	42,9	—	—	—	—
10.15.5	Суп картофельный без мяса	12,0	6,6	10,1	59,4	—	—	1,8	—
10.15.6	Суп овощной без мяса	12,0	9,8	10,1	58,5	—	—	—	—
10.15.7	Свекольник	12,0	7,5	10,0	55,0	—	—	4,0	—
10.15.8	Картофель тушеный с мясом	12,0	14,4	15,8	50,0	5,1	—	1,7	—
10.15.9	Картофель тушеный	12,0	6,4	14,9	58,8	—	—	1,9	—
10.15.10	Каша гречневая	10,0	10,9	10,9	62,1	1,0	—	1,1	—
10.15.11	Каша пшенная	10,0	10,6	11,1	63,7	0,6	—	0,7	—
10.15.12	Каша рисовая	10,0	6,5	10,2	69,1	1,5	—	0,2	—
10.15.13	Рагу овощное	12,0	8,1	15,0	48,3	—	—	2,5	—

Зола		Минеральные вещества						Витамины					Энергетическая ценность	
общая	в том числе добавл. NaCl	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	β-каротин	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	РР	C	ккал	кДж
		миллиграммы												
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
4,0	0	117	860	80	42	129	3	сл.	0,15	0,08	0,5	сл.	276	1155
4,0	0	117	860	80	42	129	3	сл.	0,15	0,08	0,5	сл.	279	1167
4,0	0	109	1280	185	130	150	7	0,20	0,09	0,12	1,5	20	286	1197
4,0	0	85	872	107	66	92	13	сл.	0,03	0,10	0,5	8,0	246	1029
4,5	0	—	2043	115	92	192	24	1,00	0,03	0,15	2,1	5,0	275	1151
2,0	0	104	864	80	102	83	13	0,06	0,1	0,20	1,5	3,0	264	1105
1,5	0	156	580	111	60	77	15	0,02	0,02	0,04	0,9	2,0	273	1142
11,9	9,5	3800	—	—	—	—	—	1,40	0,08	0,66	3,5	15,4	340	1423
8,4	6,0	2400	—	—	—	—	—	0,50	0,42	0,19	2,5	5,0	352	1473
9,6	7,0	2800	—	—	—	—	—	1,00	0,12	0,40	5,9	18,3	353	1477
10,5	9,0	3580	—	—	—	—	—	1,00	0,35	0,48	5,5	21,0	355	1527
10,1	8,0	3200	—	26	—	75	2,7	1,41	0,17	0,08	3,2	18,0	340	1423
9,6	8,0	3200	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	349	1460
11,5	8,0	3200	—	106	—	258	4,4	—	0,04	0,35	3,8	16,0	326	1364
6,1	3,0	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	387	1619
6,0	3,0	—	—	29	—	90	2,9	—	0,12	0,08	3,5	15,0	380	1590
5,0	3,0	—	—	—	—	—	—	0	0,42	0,18	3,8	0	375	1569
3,9	3,0	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	381	1594
4,0	3,0	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	377	1577
6,1	3,0	—	—	39	—	66	2,4	5,65	0,16	0,08	2,6	14,0	349	1460



Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы				Клетчатка	Орг. кислоты в пересчете на яблочную
					общие	моно- и дисахариды	крахмал	граммы		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
10.16	Концентраты сладких блюд и полуфабрикаты мучных изделий									
10.16.1	Кисель вишневый	9,5	0,4	0	89,5	64,0	22,3	—	0,42	
10.16.2	Кисель малиновый	9,5	0,4	0	89,5	64,0	22,3	—	0,42	
10.16.3	Крем заварной	6,0	8,8	7,4	76,3	60,0	—	—	—	
10.16.4	Крем шоколадный	6,0	9,6	8,1	74,4	57,0	0,9	0,3	—	
10.16.5	Кекс «Ванильный»	10,0	8,4	4,7	75,5	44,0	—	0,1	0,22	
10.16.6	Кекс «Юбилейный»	10,0	9,1	5,5	73,6	44,0	—	0,1	0,22	
10.17	Пищевые концентраты «Сухие завтраки» и «Хрустящий картофель»									
10.17.1	Воздушная кукуруза	8,0	9,4 <sup>3</sup>	3,3	76,5	5,5	71,0	1,6	—	
10.17.2	Воздушная пшеница	7,0	11,9 <sup>3</sup>	1,7	77,5	4,1	73,4	0,5	—	
10.17.3	Воздушный рис	7,0	6,2	0,3	85,7	0,2	85,6	0,5	—	
10.17.4	Кукурузные палочки	6,0	10,3	1,6	81,0	1,1	79,9	—	—	
10.17.5	Кукурузные хлопья	7,0	15,1	1,3	73,3	—	—	0,5	—	
10.17.6	Пшеничные хлопья	7,0	12,3	1,4	73,5	—	73,5	2,0	—	
10.17.7	Хрустящий картофель	5,0	3,4	38,8	48,1	сл.	40,5	1,6	—	
10.18	Пищевые концентраты специального назначения. Высокобелковые мясные и рыбные концентраты									
10.18.1	Мясо с жиром	10,0	56,9	21,0	9,4	—	—	—	—	
10.18.2	Мясо с яичным порошком	10,0	50,7	26,1	10,2	—	—	—	—	
10.18.3	Мясо с молоком	10,0	47,8	23,1	15,9	—	—	—	—	
10.18.4	Мясо со сливками	10,0	46,6	26,3	14,0	—	—	—	—	
10.18.5	Мясо с картофелем	10,0	44,4	18,2	23,7	—	—	0,6	—	
10.18.6	Рыба с жиром	10,0	62,2	14,3	8,5	—	—	—	—	

Продолжение табл. 10

Зола		Минеральные вещества						Витамины					Энергетическая ценность	
общая	в том числе добавл. NaCl	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	β-каротин	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP	C	ккал	кДж
миллиграммы														
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
0,2	0	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	338	1414
0,2	0	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	338	1414
1,5	0	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	388	1623
1,6	0	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	390	1632
1,1	0	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	360	1506
1,5	0	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	362	1515
1,2	0	36	390	61	139	403	5,0	0,1	0,07	0,09	2,37	0	354	1481
1,4	0	28	432	83	152	488	7,0	0	0,12	0,15	4,45	0	354	1481
1,3	0	106	244	103	116	392	3,1	0	0,08	0,04	1,60	0	349	1460
1,1	0	31	330	52	117	340	4,6	0,15	0,01	0,05	0,83	0	359	1502
—	0	30	321	51	114	330	4,5	0,10	0,05	0,08	1,46	0	347	1452
3,0	0	25	383	73	135	435	6,2	0	0,06	0,10	3,4	0	337	1410
4,5	1,7	680	1570	22	58	153	—	0	0,12	0,33	4,6	40	543	2272
2,7	1,5	649	191	24	3	309	5,7	—	0,04	0,24	2,75	—	452	1891
3,0	1,5	761	266	59	11	426	7,0	0,26 <sup>4</sup>	0,11	0,44	2,44	—	476	1992
3,2	1,5	698	369	209	25	427	5,4	0,06 <sup>4</sup>	0,08	0,46	2,54	сл.	459	1920
3,1	1,5	690	316	159	20	378	5,2	0,05 <sup>4</sup>	0,04	0,23	2,42	сл.	476	1992
3,1	1,5	650	575	29	19	305	6,1	—	0,18	0,25	2,40	—	430	1799
4,5	1,5	651	1563	253	110	957	3,0	—	0,17	0,23	3,60	—	409	1711



Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы			Клетчатка	Орг. кислоты в пересчете на яблочную
					общие	моно- и дисахариды	крахмал		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10.18.7	Рыба с яичным порошком	10,0	54,6	21,0	9,7	—	—	—	—
10.18.8	Рыба с творогом	10,0	55,8	20,0	9,0	—	—	—	—
10.18.9	Рыба с картофелем	10,0	48,3	13,1	23,2	—	—	0,6	—
10.18.10	Рыбные котлеты	10,0	51,3	8,8	25,2	—	—	0,1	—
10.18.11	Борщ с пастой белковой	12,0	7,6	13,9	51,4	—	—	4,4	1,5
10.18.12	Щи с пастой белковой	12,0	7,6	13,4	52,3	—	—	4,3	1,3
10.18.13	Суп картофельный с пастой белковой	12,0	6,5	11,4	56,4	—	—	2,3	0,96
10.18.14	Суп перловый с овощами и пастой белковой	12,0	7,4	11,6	57,6	—	—	1,6	0,6
10.18.15	Суп гороховый с овощами и пастой белковой	12,0	13,0	12,2	49,2	—	—	3,3	0,6
10.18.16	Каша перловая с пастой белковой	11,0	7,2	12,0	60,3	—	—	0,9	0,4
10.18.17	Лапша отварная с пастой белковой	11,0	8,6	11,8	62,7	—	—	0,2	0,4
10.18.18	Картофель тушеный с пастой белковой	12,0	6,3	12,0	59,0	—	—	2,7	1,0
10.18.19	Рагу овощное с пастой белковой	12,0	6,7	14,2	54,7	—	—	3,9	1,4
10.18.20	Каша пшеничная с пастой белковой	11,0	9,3	12,9	60,2	—	—	0,7	0,4
10.19	Смеси питательные для специального лечебного питания								
10.19.1	Мясо с пшеничной крупой	12,0	29,4	8,6	45,5	—	—	—	—
10.19.2	Мясо с гречневой крупой	12,0	30,1	8,7	44,8	—	—	—	—
10.19.3	Мясо с перловой крупой	12,0	29,2	8,5	45,9	—	—	—	—
10.19.4	Мясо с овсяной крупой	12,0	30,0	9,9	47,7	—	—	—	—
10.19.5	Мясо с рисовой крупой	12,0	28,9	9,5	45,2	—	—	—	—
10.19.6	Мясо с пшеничной крупой и овощами	12,0	32,0	8,5	44,3	—	—	—	—
10.19.7	Мясо с овсяной крупой и овощами	12,0	29,3	8,7	45,0	—	—	—	—

Продолжение табл. 10

Зола		Минеральные вещества						Витамины					Энергетическая ценность	
общая	в том числе добавл. NaCl	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	β-каротин	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP	C	ккал	кДж
миллиграммы														
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
4,7	1,5	739	1284	232	93	883	5,1	0,26 <sup>4</sup>	0,20	0,41	2,76	—	444	1858
5,2	1,5	716	1504	435	110	913	3,6	—	0,13	0,17	2,72	—	437	1828
4,8	1,5	664	1593	202	101	762	3,2	—	0,15	0,22	2,72	—	398	1665
4,6	1,5	685	1314	216	100	819	3,0	—	0,14	0,19	2,94	—	379	1586
9,2	6,6	—	1114	111	75	153	4,2	—	0,07	0,11	1,8	15,1	352	1473
9,1	6,3	—	1258	106	68	149	3,9	—	0,09	0,15	2,2	17,6	350	1464
10,2	6,0	2430	1486	39	62	143	3,2	—	0,08	0,13	2,7	5,5	342	1431
9,2	6,0	2379	581	41	70	168	2,2	—	0,17	0,09	2,10	2,2	351	1469
9,7	6,0	2376	956	51	75	223	2,5	—	0,35	0,13	2,00	4,1	348	1456
5,5	3,6	1445	113	37	79	191	1,8	—	0,24	0,08	1,98	сл.	374	1565
5,3	3,6	—	112	28	27	79	1,2	—	—	0,03	0,90	сл.	377	1577
7,0	3,6	1569	1545	42	66	149	3,4	—	0,08	0,08	2,8	5,8	357	1494
7,1	3,7	1667	1413	92	72	158	4,0	—	0,09	0,11	2,50	13,0	363	1519
5,5	3,6	—	248	28	71	154	1,4	—	0,16	0,03	—	сл.	380	1590
4,5	3,0	—	480	252	75	346	3,3	—	—	—	—	—	365	1527
4,4	3,0	—	377	258	75	351	4,0	—	—	—	—	—	366	1531
4,4	3,0	—	423	252	70	337	4,1	—	—	—	—	—	366	1531
4,4	3,0	—	522	266	86	365	5,0	—	—	—	—	—	388	1623
4,3	3,0	—	403	249	45	272	3,8	—	—	—	—	—	371	1552
5,0	3,3	—	735	267	67	323	3,1	—	—	—	—	—	371	1552
5,1	3,3	—	815	285	74	343	4,9	—	—	—	—	—	364	1523



Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы					Клетчатка	Орг. кислоты в пересчете на яблочную
					общие	моно- и дисахариды	крахмал				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	граммы	
10.19.8	Мясо с рисовой крупой и овощами	12,0	30,1	9,31	43,7	—	—	—	—	—	—
10.19.9	Мясо с овощами	12,0	36,4	10,2	28,1	—	—	—	—	—	—
10.19.10	Мясо с картофелем	12,0	26,1	7,8	48,9	—	—	—	—	—	—
10.19.11	Мясо со свеклой	12,0	37,2	10,1	36,8	—	—	—	—	—	—
10.19.12	Мясо с капустой	12,0	38,4	10,0	35,6	—	—	—	—	—	—
10.19.13	Мясо с морковью	12,0	27,8	7,9	47,4	—	—	—	—	—	—
10.19.14	Печень с гречневой крупой	12,0	23,6	6,6	54,0	—	—	—	—	—	—
10.19.15	Печень с пшеничной крупой	12,0	23,1	5,4	55,7	—	—	—	—	—	—
10.19.16	Паштет мясной	12,0	38,5	22,5	25,1	—	—	—	—	—	—
10.19.17	Паштет печеночный	12,0	28,8	24,0	37,3	—	—	—	—	—	—
10.19.18	Яично-белковая паста	12,0	23,3	37,3	23,8	—	—	—	—	—	—
10.19.19	Кофейная молочно-белковая паста	12,0	19,3	19,0	46,9	—	—	—	—	—	—
10.19.20	Кофейная творожная паста	12,0	28,3	23,3	33,5	—	—	—	—	—	—
10.19.21	Молочная белковая паста	12,0	18,7	19,0	47,7	—	—	—	—	—	—
10.19.22	Творожная паста	12,0	27,2	21,9	36,5	—	—	—	—	—	—
10.19.23	Сливки с пшеничной крупой	12,0	9,7	18,7	58,2	—	—	—	—	—	—
10.19.24	Сливки с рисовой крупой	12,0	8,9	18,5	59,3	—	—	—	—	—	—
10.19.25	Сливки с гречневой крупой	12,0	10,6	18,9	57,1	—	—	—	—	—	—
10.19.26	Сливки с перловой крупой	12,0	10,0	18,9	57,8	—	—	—	—	—	—

<sup>1</sup> В пересчете на молочную кислоту.

<sup>2</sup> В пересчете на лимонную кислоту.

<sup>3</sup> N × 5,7.

<sup>4</sup> Данные по витамину А.

Продолжение табл. 10

Зола		Минеральные вещества						Витамины					Энергетическая ценность	
общая	в том числе добавл. NaCl	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	β-каротин	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP	C	ккал	кДж
миллиграммы														
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
4,9	3,3	—	751	275	52	294	4,3	—	—	—	—	—	368	1540
3,3	1,3	—	929	346	62	341	5,4	—	—	—	—	—	343	1435
5,2	3,3	—	1028	284	54	309	5,2	—	—	—	—	—	358	1498
3,9	1,9	—	905	323	69	340	6,0	—	—	—	—	—	378	1582
4,0	1,9	—	1041	358	63	517	5,7	—	—	—	—	—	377	1577
4,9	3,0	—	968	312	65	313	5,2	—	—	—	—	—	360	1506
3,8	3,1	—	279	65	64	47	8,0	—	—	—	—	—	356	1490
3,8	3,1	—	319	66	63	46	7,5	—	—	—	—	—	350	1464
1,9	0	130	107	524	59	499	4,8	—	—	—	—	—	451	1887
1,6	0	115	241	217	53	679	10,3	—	—	—	—	—	471	1971
3,6	2,0	870	442	317	44	493	3,3	—	—	—	—	—	518	2167
2,8	1,2	520	254	783	32	225	0,3	—	—	—	—	—	424	1774
2,9	1,7	—	100	681	11	153	0,1	—	—	—	—	—	448	1874
2,6	1,1	—	254	785	34	225	0,3	—	—	—	—	—	424	1774
2,4	1,3	—	106	712	11	162	0,1	—	—	—	—	—	443	1854
1,4	0	96	403	328	65	341	—	—	—	—	—	—	425	1778
1,3	0	110	333	302	49	270	0,8	—	—	—	—	—	424	1774
1,3	0	140	307	312	79	228	1,6	—	—	—	—	—	427	1787
1,3	0	140	285	303	55	258	1,2	—	—	—	—	—	427	1787



# ПРОДУКТЫ ДЕТСКОГО И

ПРОДУКТЫ ДЕТСКОГО И

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы			Клетчатка	Органические кислоты	Зола
					общие	моно- и дисаха- риды	крахмал			
1	2	граммы								11
3	4	5	6	7	8	9	10	11		
11.1	Молочные продукты									
11.1.1	Молочная смесь «Малютка» стерилизованная	87	2,0	3,5	7,0	5,6	1,4	0	—	0,5
11.1.2	Молочная смесь «Малыш» с гречневой мукой стерилизованная	87	2,1	3,5	6,9	5,5	1,4	—	—	0,4
11.1.3	Молочная смесь «Малыш» с рисовой мукой стерилизованная	87	2,0	3,5	7,1	5,5	1,6	—	—	0,4
11.1.4	Молочная смесь «Малыш» с овсяной мукой стерилизованная	87	2,1	3,5	6,9	5,5	1,4	—	—	0,4
11.1.5	Ацидофильная смесь «Малютка»	87	2,0	3,5	6,7	5,2	1,5	0	0,4	0,4
11.1.6	Ацидофильная смесь «Малыш»	87	2,0	3,5	6,7	5,1	1,6	—	0,4	0,4
11.1.7	Молоко «Виталакт — ДМ»	85,2	2,3	3,6	8,2	8,0	0,2	0	—	0,7
11.1.8	Сметана «Детская»	63,7	2,9	30,0	2,4	2,4	0	0	0,5	0,5
11.1.9	Творог «Здоровье»	64,1	14,0	18,0	2,4	2,4	0	0	0,7	0,8
11.1.10	Творог «Пресный»	77,8	17,5	0,5	2,8	2,8	0	0	0,5	0,9
11.1.11	Сыр плавленый «Диетический»	54,5	16,7	20,0	2,8	2,8	0	—	—	6,0
11.1.12	Масло сливочное «Диетическое»	16,0	0,7	82,5	0,7	0,7	0	0	—	0,1
11.1.13	Масло сливочное «Здоровье»	16,0	0,7	82,5	0,7	0,7	0	0	—	0,1
11.1.14	Молочная смесь «Малютка» (сухая)	4,0	15,0	25,0	52,0	41,2	10,8	0	—	4,0
11.1.15	Молочная смесь «Малыш» с гречневой мукой (сухая)	4,0	16,0	25,0	51,0	40,0	11,0	—	—	4,0

150

# ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ

Таблица 11

Минеральные вещества						Витамины						Энергетическая ценность	
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	β-каротин	A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP	C	ккал	кДж
миллиграммы												24	25
12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23		
21	95	82	—	51	0,7	—	0,02	0,03	0,07	0,24	4,5	66	276
18	80	76	—	51	1,0	—	0,02	0,03	0,09	0,27	4,5	66	276
18	70	86	—	46	0,8	—	0,02	0,03	0,07	0,22	4,5	66	276
18	80	89	—	53	0,9	—	0,02	0,03	0,07	0,27	4,5	66	276
18	70	89	—	53	0,8	—	0,02	0,03	0,07	0,27	4,0	66	276
18	70	89	—	53	0,8	—	0,02	0,03	0,07	0,27	4,0	66	276
52	170	88	—	80	0,2	—	0,10	0,04	0,32	—	5,5	72	301
—	82	77	9	61	—	0,07	0,27	0,03	0,10	0,08	—	292	1222
—	—	126	—	117	—	—	—	0,03	0,35	0,10	—	230	962
—	—	265	—	149	—	—	—	—	0,25	—	—	87	364
800	—	690	—	680	—	0,05	0,10	0,06	0,25	—	—	257	1075
—	—	—	—	—	—	0,11	0,43	0	сл.	—	—	748	3130
—	—	—	—	—	—	0,20	0,40	0	сл.	—	—	748	3130
161	702	604	—	375	4,9	—	0,11	0,20	0,54	1,80	38,0	480	2008
135	586	565	—	375	7,6	—	0,17	0,26	0,69	2,00	38,0	480	2008



Индекс	Продукт		Вода	Белки	Жиры	Углеводы			Клетчатка	Органические кислоты	Зола
						общие	моно- и дисаха- риды	крахмал			
1	2		граммы								
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	
11.1.16	Молочная смесь «Малыш» рисовой мукой (сухая)	с	4,0	15,0	25,0	52,0	40,4	11,6	—	—	4,0
11.1.17	Молочная смесь «Малыш» овсяной мукой (сухая)	с	4,0	16,0	25,0	51,0	40,3	10,7	—	—	4,0
11.1.18	Ацидофильная смесь «Малют- ка» (сухая)		4,0	15,0	25,0	50,7	43,3	7,4	0	1,3	4,0
11.1.19	Ацидофильная смесь «Малыш» (сухая)		4,0	15,0	25,0	50,7	39,2	11,5	—	1,3	4,0
11.1.20	Молочная каша «Малыш»		5,0	14,5	19,5	57,5	31,0	26,5	0,5	—	3,0
11.1.21	Каша молочная гречневая		8,0	15,0	11,6	62,1	35,8	26,3	0,3	—	3,0
11.1.22	Каша молочная рисовая		8,0	14,0	11,4	63,5	35,8	27,7	0,1	—	3,0
11.1.23	Каша молочная овсяная		8,0	14,2	13,5	60,8	35,8	25,0	0,3	—	3,2
11.1.24	Каша молочная манная		8,0	15,4	11,6	61,9	35,8	26,1	0,5	—	2,7
11.1.25	Смесь молочная на отваре (гречневая)		5,5	18,4	16,4	56,7	48,8	7,9	—	—	3,0
11.1.26	Смесь молочная на отваре (ри- совая)		5,5	17,4	16,3	57,8	48,8	9,0	—	—	3,0
11.1.27	Смесь молочная на отваре (ов- сяная)		5,5	18,9	16,3	55,8	48,8	7,0	—	—	3,5
11.1.28	Смесь молочная на муке (греч- невая)		8,0	17,5	15,7	55,0	44,9	10,1	0,1	—	3,7
11.1.29	Смесь молочная на муке (ри- совая)		8,0	16,7	15,6	55,9	44,9	11,0	0,1	—	3,6
11.1.30	Смесь молочная на муке (овся- ная)		8,0	17,4	16,4	54,5	44,9	9,6	0,1	—	3,6
11.1.31	Смесь молочная на муке (зла- ковая)		8,0	17,4	15,8	55,0	44,9	10,1	0,1	—	3,7

Минеральные вещества						Витамины						Энергетическая ценность	
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	β-каротин	A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP	C	ккал	кДж
миллиграммы												24	25
12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23		
131	521	635	—	343	5,6	—	0,20	0,20	0,50	1,70	38,0	480	2008
135	596	658	—	395	6,5	—	0,20	0,26	0,56	2,00	38	480	2008
173	516	593	—	460	3,7	—	0,23	0,2	0,6	1,86	30,0	480	2008
173	516	593	—	460	3,7	—	0,23	0,2	0,6	1,86	30,0	480	2008
—	—	400	—	350	—	—	0,15	0,75	1,00	4,00	25,0	449	1879
—	—	448	—	471	—	—	—	0,39	0,66	1,43	—	397	1661
—	—	438	—	407	—	—	—	0,13	0,61	0,82	—	397	1661
—	—	452	—	505	—	—	—	0,31	0,66	0,68	—	406	1699
—	—	447	—	400	—	—	—	0,31	0,60	0,68	—	398	1665
—	—	524	—	469	—	—	—	0,16	0,70	0,70	—	434	1815
—	—	523	—	450	—	—	—	0,12	0,68	0,50	—	433	1812
—	—	523	—	458	—	—	—	0,16	0,70	0,50	—	432	1807
—	—	522	—	470	—	—	—	0,29	0,86	0,83	—	418	1749
—	—	520	—	450	—	—	—	0,20	0,84	0,63	—	417	1745
—	—	523	—	480	—	—	—	0,26	0,85	0,58	—	422	1766
—	—	523	—	460	—	—	—	0,26	0,85	0,60	—	418	1749



Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы			Клетчатка	Органические кислоты	Зола
					общие	моно- и дисаха- риды	крахмал			
1	2	граммы								
		3	4	5	6	7	8	9	10	11
11.1.32	Кисель молочный	6,0	15,2	15,0	60,6	48,3	12,3	—	—	3,2
11.1.33	Сухое молоко «Виталакт»	3,0	15,0	24,0	53,3	51,5	1,8	0	—	4,7
11.2	Энпиты									
11.2.1	Энпит белковый	5,0	44,0	14,0	30,7	30,7	0	—	—	6,3
11.2.2	Энпит жировой	4,0	21,7	41,0	28,9	28,9	0	—	—	4,4
11.2.3	Энпит обезжиренный	5,0	42,1	1,0	44,9	44,9	0	—	—	7,0
11.2.4	Энпит безлактозный	2,0	24,2	28,1	41,7	41,7	—	—	—	4,0
11.2.5	Энпит противоанемичный с яич- ным порошком	5,8	35,2	12,3	40,2	40,2	0	—	—	6,5
11.2.6	Энпит противоанемичный без яичного порошка	7,5	36,9	7,5	43,1	43,1	0	—	—	5,0
11.2.7	Энпит молочно-манный белко- вый	8,3	18,9	4,6	65,9	29,9	36,0	0,1	—	2,2
11.2.8	Энпит молочно-рисовый белко- вый	5,8	16,9	4,5	70,4	29,4	41,0	0,3	—	2,1
11.2.9	Энпит молочно-овсяный белко- вый	6,0	19,7	7,6	63,0	29,2	33,8	0,9	—	2,9
11.2.10	Энпит молочно-гречневый бел- ковый	5,9	20,0	4,8	66,1	30,0	36,1	0,4	—	2,8
11.2.11	Энпит молочно-манный жиро- вой	8,0	12,2	12,7	65,0	29,4	36,0	0,1	—	1,6

Минеральные вещества						Витамины						Энергетическая ценность	
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	β-каротин	A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP	C	ккал	кДж
миллиграммы												24	25
12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
—	—	563	—	474	—	—	—	0,12	0,78	0,42	—	423	1770
346	1136	575	—	532	1,4	—	0,59	0,26	2,20	—	42,0	476	1992
880	1200	750	108	640	15,2	—	0,12	1,10	2,40	9,00	44,0	417	1745
330	962	873	108	640	14,5	—	0,37	1,10	2,40	9,00	44,0	564	2360
830	1250	820	150	700	15,2	—	—	1,14	2,40	9,20	45,2	346	1448
620	477	113	93	149	14,5	—	0,18	0,25	1,10	0,9	8,0	506	2117
508	408	247	54	390	44,0	—	0,30	1,1	2,40	9,0	45,0	402	1682
820	640	245	78	176	35,0	—	0,03	1,09	2,32	9,06	44,2	377	1577
274	420	235	47	234	5,7	—	0,04	0,40	0,76	3,20	13,2	364	1523
276	395	239	41	251	5,8	—	0,04	0,39	0,76	3,50	13,2	372	1556
286	536	253	88	388	6,5	—	0,04	0,63	0,79	3,20	13,2	384	1607
264	425	246	56	337	6,6	—	0,04	0,75	0,83	4,30	13,2	371	1552
110	349	272	47	234	5,5	—	0,11	0,40	0,76	3,20	13,2	407	1703



Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы			Клетчатка	Органические кислоты	Зола
					общие	моно- и дисаха- риды	крахмал			
граммы										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
11.2.12	Энпит молочно-рисовый жировой	5,5	10,2	12,6	69,9	28,9	41,0	0,3	—	1,5
11.2.13	Энпит молочно-овсяный жировой	5,7	13,0	15,7	62,5	28,7	33,8	0,9	—	2,2
11.2.14	Энпит молочно-гречневый жировой	5,6	13,3	12,9	65,6	29,5	36,1	0,4	—	1,9
11.2.15	Энпит молочно-манный обезжиренный	8,3	18,3	0,7	70,2	34,2	36,0	0,1	—	2,4
11.2.16	Энпит молочно-рисовый обезжиренный	5,8	16,3	0,6	74,7	33,7	41,0	0,3	—	2,4
11.2.17	Энпит молочно-овсяный обезжиренный	6,0	19,1	3,7	67,3	33,5	33,8	0,9	—	3,0
11.2.18	Энпит молочно-гречневый обезжиренный	5,9	19,4	0,9	70,4	34,3	36,1	0,4	—	2,9
11.2.19	Энпит молочно-крахмальный белковый	5,3	33,0	10,5	46,4	46,4	—	0	—	4,8
11.2.20	Энпит молочно-крахмальный жировой	4,4	16,3	30,8	45,1	45,1	—	0	—	3,4
11.2.21	Энпит молочно-крахмальный обезжиренный	5,1	31,6	0,8	57,1	57,1	—	0	—	5,4
11.2.22	Энпит молочно-крахмальный противоанемичный	7,1	27,7	5,6	55,7	55,7	—	0	—	3,9

Минеральные вещества						Витамины						Энергетическая ценность	
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	β-каротин	A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP	C		
миллиграммы												ккал	кДж
12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
99	324	276	41	251	5,6	—	0,11	0,39	0,76	3,50	13,2	416	1741
121	461	290	87	388	6,3	—	0,11	0,63	0,79	3,2	13,2	428	1791
99	354	283	56	337	6,4	—	0,11	0,75	0,83	4,3	13,2	415	1736
260	435	256	60	252	5,7	—	—	0,41	0,76	3,26	13,6	343	1435
249	410	260	64	269	5,8	—	—	0,40	0,76	3,56	13,6	351	1469
249	547	274	100	406	6,5	—	—	0,64	0,79	3,26	13,6	362	1515
249	440	267	69	355	6,6	—	—	0,76	0,83	4,36	13,6	350	1464
660	900	563	81	480	11,4	—	0,09	0,83	1,80	6,75	33,0	401	1678
248	722	655	81	480	10,9	—	0,28	0,83	1,80	6,75	33,0	512	2142
623	938	615	113	525	11,4	—	—	0,86	1,80	6,90	33,9	348	1456
615	480	184	59	132	26,3	—	0,02	0,82	1,74	6,79	33,2	370	1548



Таблица 11а

ПРОДУКТЫ ДЕТСКОГО И							
Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы		
					общие	моно- и ди-сахариды	крахмал
1	2	3	4	5	6	7	8
11.3	Зерновые продукты						
11.3.1	Мука диетическая гречневая	9,0	13,6	1,2	73,7	1,6	72,1
11.3.2	Мука диетическая рисовая	9,0	7,4	0,6	82,1	0,4	81,6
11.3.3	Мука диетическая овсяная	9,0	13,0	6,8	67,6	—	67,6
11.3.4	Мука диетическая злаковая	9,0	12,8	2,6	73,6	1,4	72,2
11.3.5	Толокно — см. табл. 1, № 1.4.6						
	Обогащенные крупы повышенной питательной ценности — см. табл. 1, № 1.4.15 — 1.4.20.						
11.3.6	Макаронная крупа обогащенная	12,0	15,0	1,0	70,5	—	70,5
11.3.7	Макаронная крупа безбелковая	13,0	0,8	—	84,0	—	84,0
11.3.8	Вермишель безбелковая	13,0	0,8	—	85,0	—	85,0

## ПРОДУКТЫ ДЕТСКОГО И

Индекс	Продукт	Сорт муки <sup>1</sup> и важнейшее сырье	Вода	Белки	Жиры	Углеводы	
						общие	в том числе добавленные моно- и дисахариды
1	2	3	4	5	6	7	8
11.4	Хлеб и хлебобулочные изделия						
11.4.1	Хлеб зерновой	Пшеничная высшего сорта и дробленое пшеничное зерно	37,5	8,6	1,0	49,8	0
11.4.2	То же	То же на витаминизированной муке	37,5	8,6	1,0	49,8	0

## ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ

ДИЕТИЧЕСКОЕ													
Клетчатка	Органические кислоты	Зола	Минеральные вещества						Витамины			Энергетическая ценность	
			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP	ккал	кДж
			миллиграммы										
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
1,0	—	1,5	—	130	42	48	250	4,0	0,40	0,18	3,1	342	1431
0,4	—	0,5	22	50	20	30	119	1,3	0,06	0,03	1,4	343	1435
1,8	—	1,8	—	280	56	110	350	3,6	0,35	0,10	1,0	365	1527
1,0	—	1,0	—	—	53	—	203	3,5	0,35	0,12	1,2	351	1469
0,3	—	1,2	100	216	52	48	182	3,5	0,58	0,54	6,4	333	1393
0,1	—	2,1	—	—	1000	—	750	4,0	2,0	2,0	20,0	318	1331
0,1	—	1,1	—	—	400	—	300	—	—	—	—	322	1347

Таблица 11б

## ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ

Клетчатка	Органические кислоты <sup>2</sup>	Зола	Минеральные вещества						Витамины			Энергетическая ценность		
			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP	ккал	кДж	
			миллиграммы											
граммы														
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
1,3	0,3	1,5	223	205	34	55	199	2,8	0,22	0,09	3,05	231	967	
1,3	0,3	1,5	223	205	34	55	199	2,8	0,32	0,20	3,61	231	967	



Индекс	Продукт	Сорт муки <sup>1</sup> и важнейшее сырье	Углеводы				
			Вода	Белки	Жиры	общие	в том числе добавленные моно- и дисахариды
			граммы				
1	2	3	4	5	6	7	8
11.4.3	Булочки диетические с лецитином и морской капустой	Пшеничная I сорта, соевая дозодорированная, СОМ <sup>3</sup> , лактоза 2,3 г, йод 0,64 мг	36,7	13,3	10,0	36,6	5,2
11.4.4	То же	То же на витаминизированной муке	36,7	13,3	10,0	36,6	5,2
11.4.5	Хлебцы диетические с лецитином и морской капустой	Пшеничная I сорта, отруби пшеничные, СОМ, лактоза 2,7 г, йод 0,66 мг	38,0	9,7	7,4	39,3	2,7
11.4.6	То же	То же на витаминизированной муке	38,0	9,7	7,4	39,3	2,7
11.4.7	Хлеб барвихинский формовой	Пшеничная высшего сорта, зерно пшеничное, яйцо	40,4	8,3	1,3	46,6	2,0
11.4.8	То же	То же на витаминизированной муке	40,4	8,3	1,3	46,6	2,0
11.4.9	Хлебцы докторские	Пшеничная высшего сорта, отруби пшеничные	35,4	7,9	2,4	51,1	3,4
11.4.10	То же	То же на витаминизированной муке	35,4	7,9	2,4	51,1	3,4
11.4.11	Хлеб ахлоридный (без соли)	Пшеничная I сорта, сыворотка молочная, лактоза 1,4 г	36,9	8,4	1,0	52,3	1,4
11.4.12	То же	То же на витаминизированной муке	36,9	8,4	1,0	52,3	1,4
11.4.13	Хлеб бессолевой обдирный формовой	Ржаная обдирная, пшеничная I сорта, сыворотка молочная, лактоза 1,4 г	42,1	6,6	1,2	47,2	1,4
11.4.14	То же	То же на витаминизированной муке	42,1	6,6	1,2	47,2	1,4
11.4.15	Хлеб бессолевой обдирный подовый	Ржаная обдирная, пшеничная I сорта, сыворотка молочная, лактоза 1,5 г	39,2	6,9	1,2	49,6	1,5

Продолжение табл. 116

Продолжение табл. 116													
Клетчатка	Органические кислоты <sup>2</sup>	Зола	Минеральные вещества						Витамины			Энергетическая ценность	
			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP	ккал	кДж
			миллиграммы										
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
0,7	0,4	2,3	222	522	121	96	333	4,5	0,28	0,17	1,44	282	1180
0,7	0,4	2,3	222	522	121	96	333	4,5	0,42	0,32	2,19	282	1180
2,2	0,7	2,7	245	447	127	165	479	6,7	0,27	0,19	3,38	255	1067
2,2	0,7	2,7	245	447	127	165	479	6,7	0,39	0,32	4,04	255	1067
1,0	0,3	2,1	513	183	37	48	173	2,5	0,20	0,10	2,59	221	925
1,0	0,3	2,1	513	183	37	48	173	2,5	0,32	0,32	3,22	221	925
1,0	0,4	1,8	362	201	41	61	161	2,7	0,16	0,07	1,81	246	1029
1,0	0,4	1,8	362	201	41	60	161	2,7	0,37	0,29	2,94	246	1029
0,2	0,3	0,9	25	195	43	35	195	1,4	0,18	0,13	1,73	240	1004
0,2	0,3	0,9	25	195	43	35	195	1,4	0,43	0,40	3,11	240	1004
0,7	1,1	1,1	27	162	48	41	146	2,3	0,16	0,12	0,81	218	912
0,7	1,1	1,1	27	162	48	41	146	2,3	0,18	0,14	0,94	218	912
0,8	1,2	1,1	29	170	50	43	154	2,4	0,16	0,13	0,83	229	958



Индекс	Продукт	Сорт муки <sup>1</sup> и важнейшее сырье	Углеводы				
			Вода	Белки	Жиры	общие	в том числе добавленные моно- и дисахариды
			граммы				
1	2	3	4	5	6	7	8
11.4.16	То же	То же на витаминизированной муке	39,2	6,9	1,2	49,6	1,5
11.4.17	Булочки с пониженной кислотностью	Пшеничная I сорта	35,4	8,0	1,0	53,8	1,5
11.4.18		То же	35,4	8,0	1,0	53,8	1,5
11.4.19	Хлеб белково-пшеничный	То же на витаминизированной муке	35,4	8,0	1,0	53,8	1,5
11.4.20		Пшеничная высшего сорта, клейковина, сахарин 10 мг	44,0	24,1	6,3	23,1	0
11.4.21	Хлеб белково-отрубной	То же на витаминизированной муке	44,0	24,1	6,3	23,1	0
11.4.22		Клейковина, отруби пшеничные, сахарин 10 мг	53,5	23,1	3,3	15,5	0
11.4.23	Хлеб безбелковый из пшеничного крахмала	Крахмал пшеничный и амилопектиновый набухающий кукурузный	37,0	0,7	2,5	58,9	2,3
11.4.24		Крахмал кукурузный, ржаная обойная, пектин пищевой, патока крахмальная	32,5	1,4	9,4	56,1	4,3
11.4.25	Хлеб соловецкий	Пшеничная I и II сорта, морская капуста, йод 0,8 мг	36,0	8,4	1,2	51,6	0,7
11.4.26		То же на витаминизированной муке	36,0	8,4	1,2	51,6	0,7
11.4.27	Булочка «Октябрь» для детского питания	Пшеничная I сорта, СОМ, масло растительное, лактоза 5,9 г	30,6	10,9	2,7	53,0	13,0
11.4.28		То же на витаминизированной муке	30,6	10,9	2,7	53,0	13,0
11.4.29	Хлеб и хлебобулочные изделия — см. табл. 2, № 2.1.1—2.10.8.						

<sup>1</sup> Для витаминизации используется только пшеничная мука.  
<sup>2</sup> В пересчете на молочную кислоту.  
<sup>3</sup> СОМ — сухое обезжиренное молоко.

Продолжение табл. 11 б

Клетчатка	Органические кислоты <sup>2</sup>	Зола	Минеральные вещества						Витамины			Энергетическая ценность	
			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP	ккал	кДж
			миллиграммы										
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
0,8	1,2	1,1	29	170	50	43	154	2,4	0,18	0,16	0,96	229	958
0,2	0,2	1,4	357	137	25	35	90	1,7	0,17	0,09	1,68	243	1017
0,2	0,2	1,4	357	137	25	35	90	1,7	0,43	0,36	3,09	243	1017
0,6	0,6	1,3	308	73	38	29	107	5,7	0,18	0,17	1,58	242	1013
0,6	0,6	1,3	308	73	38	29	107	5,7	0,27	0,27	2,08	242	1013
2,1	0,6	1,9	268	254	70	106	267	8,3	0,25	0,20	3,12	182	761
0,1	0,2	0,6	230	320	—	—	20	—	0,60	0,60	6,00	247	1033
0,1	0	0,5	214	26	17	11	31	0,3	0,03	0,02	0,23	301	1259
0,4	0,4	2,0	412	254	32	62	118	3,6	0,22	0,11	1,92	239	1000
0,4	0,4	2,0	412	254	32	62	118	3,6	0,35	0,24	2,62	239	1000
0,2	0,5	2,1	398	256	152	47	162	1,5	0,17	0,27	1,58	268	1121
0,2	0,5	2,1	398	256	152	47	162	1,5	0,38	0,49	2,70	268	1121

Выше

высшего и I сорта в соответствии с основной рецептурой.



# ПРОДУКТЫ ДЕТСКОГО И

Индекс	Продукт	Углеводы							
		Вода	Белки	Жиры	Углеводы		Клетчатка	Органические кислоты	Зола
					моно- и дисахариды	крахмал			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11.5	Кондитерские изделия								
11.5.1	Конфеты неглазированные молочные	10,0	2,7	4,3	75,5	6,8	—	—	0,7
11.5.2	Конфеты неглазированные помадные	10,5	3,6	17,6	65,7	1,5	0,2	сл.	0,9
11.5.3	Мармелад фруктово-ягодный формовой	22,0	0,4	сл.	74,8	1,2	0,6	0,7	0,3
11.5.4	Мармелад желевый формовой	21,0	сл.	0,1	68,2	9,5	—	1,1	0,1
11.5.5	Зефир	20,0	0,8	сл.	73,4	4,9	0,2	0,5	0,2
11.5.6	Пастила	18,0	0,5	сл.	76,8	3,6	0,4	0,5	0,2
11.5.7	Печенье «Смешинка»	5,0	7,6	14,6	26,8	45,2	сл.	0,4	0,4
11.5.8	Конфеты глазированные помадно-клубничные на ксилите (62,5%)	9,0	1,2	7,6	76,9	3,8	0,9	0,3	0,3
11.5.9	Шоколад молочный на ксилите (41,7%)	1,9	7,0	35,5	47,7	3,4	2,4	0,6	1,5
11.5.10	Батончики на ксилите (51,8%)	1,7	7,9	29,7	55,7	2,5	1,1	0,2	1,2

<sup>1</sup> В пересчете на уксусную кислоту.

# ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ

Таблица 11в

Минеральные вещества						Витамины						Энергетическая ценность	
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	β-каротин	A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP	C	ккал	кДж
миллиграммы													
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
36	119	124	16	86	0,4	сл.	0,02	0,02	0,15	0,07	0	358	1498
47	178	145	18	111	0,5	0	0	сл.	0,03	0,02	0	425	1778
—	—	11	—	12	0,4	—	сл.	сл.	—	—	—	289	1209
—	—	10	4	4	0,1	—	—	—	—	—	—	296	1238
—	—	9	—	8	0,3	—	сл.	сл.	сл.	сл.	0	299	1251
—	—	11	—	5	0,4	—	сл.	сл.	сл.	сл.	0	305	1276
19	103	33	6	75	1,0	сл.	сл.	0,08	0,08	0,70	0	433	1812
6	155	5	7	44	0,7	—	—	0,01	0,03	0,18	0	377	1577
72	597	174	38	233	1,9	сл.	сл.	0,06	0,26	0,57	0	541	2264
30	262	78	68	139	0,9	сл.	сл.	0,01	0,02	0,16	0	518	2167



# ПРОДУКТЫ ДЕТСКОГО И

ПРОДУКТЫ ДЕТСКОГО И										
Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы			Клетчатка	Органические кислоты	
					общие	моно- и ди-сахариды	Крахмал			
										граммы
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
11.6	Консервы из рыбы и морепродуктов									
11.6.1	Пюре рыбное с рисом и тыквой	78,0	9,0	3,4	8,8	1,2	7,6	0,1	—	
11.6.2	Пюре рыбное с рисом	74,6	9,8	3,4	12,0	1,0	11,0	0,1	—	
11.6.3	Пюре рыбное с морковью	82,0	8,8	3,4	4,9	1,8	3,1	0,2	—	
11.6.4	Пюре рыбное с рисом и морковью	78,1	9,2	3,4	8,6	1,6	7,0	0,1	—	
11.6.5	Рыба в томатном соусе	74,2	18,2	2,4	3,1	1,0	2,1	0,2	0,2	
11.6.6	Рыбные котлеты	74,6	12,0	2,8	8,6	1,5	7,1	0,3	0,2	
11.6.7	Рыба под маринадом	77,0	13,0	2,3	5,3	2,3	3,0	0,6	0,3	
11.6.8	Рыбная солянка	78,9	7,2	6,0	5,0	2,3	2,7	0,9	0,3	
11.6.9	Рыба в желе	80,8	16,5	0,3	0,5	0,5	—	0,1	0,1	
11.6.10	Тефтели из кальмаров	80,3	10,6	3,4	3,6	0,2	3,4	0,2	—	
11.6.11	Бефстроганов из кальмаров	81,2	11,0	3,5	2,6	1,8	0,8	0,1	—	
11.6.12	Кальмары в томатном соусе	81,7	10,5	2,0	3,7	1,0	2,7	0,2	0,2	
11.6.13	Кабачки, фаршированные кальмарами	85,7	5,7	1,3	5,1	2,2	2,9	0,3	0,1	
11.6.14	Голубцы, фаршированные кальмарами	83,5	6,1	1,5	6,2	2,5	3,7	0,7	0,1	
11.6.15	Солянка с мидиями	78,9	3,6	5,5	8,8	6,3	2,5	0,9	0,5	
11.6.16	Мидии с морковью и черносливом	78,3	3,7	5,1	9,9	7,0	2,9	0,7	0,5	
11.6.17	Мидии со свеклой и черносливом	76,9	3,7	5,2	11,2	7,9	3,3	0,6	0,6	
11.6.18	Мидии с черносливом	75,9	4,1	5,2	12,0	9,3	2,7	0,4	0,6	
11.6.19	Мидии под маринадом	78,7	3,8	6,4	8,3	4,4	3,9	0,6	0,4	

# ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ

Таблица 11г

Энергетическая ценность	Минеральные вещества						Витамины								
	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	β-каротин	A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP	C			
	миллиграммы													ккал	кДж
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23		
1,6	59	205	56	18	127	0,7	0,02	0,03	0,06	0,1	0,9	0,8	100	418	
1,7	60	191	53	19	136	0,7	—	0,03	0,06	0,1	0,9	0,2	115	481	
1,6	66	204	56	20	125	0,5	1,2	0,1	0,04	0,1	0,8	0,8	84	351	
1,6	65	200	55	20	129	0,6	0,6	0,03	0,03	0,11	0,9	0,5	100	418	
1,7	42	433	67	27	223	0,9	0,15	—	0,04	0,05	0,76	3,0	107	448	
1,5	147	323	48	24	163	0,9	0,10	—	0,05	0,04	0,74	3,5	106	444	
1,5	40	400	62	26	173	1,0	2,73	—	0,04	0,05	0,60	5,2	94	393	
1,7	23	258	50	18	10	1,6	0,53	—	0,03	0,04	0,40	5,8	103	431	
1,7	28	283	47	19	171	0,7	сл.	—	0,03	0,04	0,56	0,2	71	297	
1,9	19	185	85	60	110	0,8	сл.	сл.	0,02	0,18	0,9	0,2	78	326	
1,6	17	258	81	65	108	0,8	сл.	сл.	0,02	0,11	0,9	0,4	93	389	
1,7	6	278	32	63	69	0,9	0,20	—	0,01	0,11	1,0	2,3	75	314	
1,8	4	156	25	34	40	0,4	0,16	—	0,08	0,06	0,47	4,5	54	226	
1,9	12	231	38	39	50	0,6	0,18	—	0,01	0,07	0,55	7,2	61	255	
1,8	98	201	59	18	68	2,8	0,32	—	0,06	0,03	0,28	4,5	99	414	
1,8	130	250	60	20	77	2,3	2,27	—	0,06	0,04	0,31	2,0	100	418	
1,8	117	176	55	22	77	2,4	0,01	—	0,06	0,04	0,3	2,6	105	439	
1,8	138	243	59	22	82	2,6	0,05	—	0,06	0,07	0,28	1,8	106	444	
1,8	122	238	61	19	79	2,2	1,33	—	0,06	0,03	0,28	2,0	104	435	



Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы			Клетчатка	Органические кислоты
					общие	моно- и дисахариды	крахмал		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11.6.20	Биточки из трески и пресного творога (Белип)	68,7	13,7	7,8	7,8	5,1	2,7	0,1	0,3
11.7	Консервы мясные								
11.7.1	«Крошка»	79,6	14,2	5,6	1,3	—	1,3	0	0
11.7.2	«Малыш»	74,1	13,0	9,0	2,6	—	2,6	0	0
11.7.3	«Малютка»	72,1	13,0	11,0	2,6	—	2,6	0	0
11.7.4	«Винни-Пух»	71,9	14,0	10,0	2,6	—	2,6	0	0
11.7.5	«Малышок»	78,2	12,0	6,0	2,6	—	2,6	0	0
11.7.6	«Геркулес»	72,6	11,5	12,0	2,6	—	2,6	0	0
11.7.7	«Беззубка»	73,1	12,0	11,0	2,6	—	2,6	0	0
11.7.8	«Чебурашка»	75,1	12,0	9,0	2,6	—	2,6	0	0
11.7.9	«Язычок»	78,2	9,0	9,0	2,6	—	2,6	0	0
11.7.10	Суп-пюре мясо-овощное с томатом	84,3	9,3	4,1	—	—	0,2	0,3	—
11.7.11	Шпинат с мясом и картофелем	86,0	3,7	3,4	5,4	5,4	—	—	—
11.7.12	Пюре из печени с рисом	81,6	9,7	6,8	0,2	—	0,2	0,2	0
11.7.13	Паштет печеночный «Белковый»	68,2	18,8	9,7	2,0	2,0	—	0	0
11.7.14	Паштет «Особый»	60,5	21,7	14,8	1,7	1,6	0,1	0	0
11.7.15	Антрекот с морковью	77,8	6,0	7,6	6,5	6,4	0,1	0,7	0,3
11.7.16	Гуляш говяжий	77,9	8,1	7,0	4,2	3,9	0,3	0,8	0,5
11.7.17	Солянка говяжья	82,5	4,9	6,8	3,4	3,2	0,2	0,7	0,4
11.7.18	Солянка говяжья с огурцами	82,4	4,8	6,8	3,6	3,4	0,2	0,7	0,4
11.7.19	Говядина с морковью и черносливом	78,8	6,1	6,5	6,1	6,0	0,1	1,0	0,5

Продолжение табл. 11г

Продолжение табл. 11г														
Зола	Минеральные вещества						Витамины						Энергетическая ценность	
	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	β-каротин	A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP	C		
	миллиграммы													ккал
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
1,6	—	164	112	17	160	1,1	сл.	—	0,05	0,13	0,91	0,8	158	661
1,2	—	216	12	20	136	1,0	0	0,02	0,03	0,11	1,99	0	112	469
1,3	—	333	159	24	223	6,6	0	—	0,02	0,15	2,08	0	143	598
1,3	—	—	—	—	—	—	0	—	—	—	—	0	161	674
1,5	—	—	—	—	—	—	0	—	—	—	—	0	156	653
1,2	—	—	—	—	—	—	0	—	0,02	0,09	2,11	0	112	469
1,3	—	116	111	27	194	6,3	0	—	0,03	0,16	3,05	0	164	686
1,3	—	—	—	—	—	—	0	—	0,02	0,18	—	0	157	657
1,3	—	94	123	31	195	8,5	0	—	0,02	0,10	—	0	139	582
1,2	—	106	23	19	96	3,2	0	—	0,01	—	2,94	0	127	531
1,4	—	—	40	—	58	2,6	1,0	—	0,04	0,13	2,70	3,6	74	310
1,5	—	106	47	41	—	3,2	—	—	0,01	0,13	—	9,9	66	276
1,5	—	—	40	—	59	6,8	2,8	—	0,06	0,89	3,30	5,9	101	423
1,3	—	207	64	12	256	7,0	сл.	1,7	0,23	—	—	—	170	711
1,3	—	201	74	16	235	5,3	сл.	—	0,33	0,14	2,16	сл.	226	946
1,1	—	225	15	24	142	3,9	3,80	—	0,01	0,11	1,06	3,2	118	494
1,5	—	177	15	25	157	3,2	1,90	—	0,01	0,10	1,20	3,3	113	473
1,3	—	157	20	13	95	2,4	0,70	—	0,02	0,06	0,70	3,8	95	398
1,3	—	157	19	14	93	1,9	0,63	—	0,02	0,06	0,70	3,6	95	398
1,0	—	221	13	29	81	3,0	2,9	—	0,02	0,10	1,10	2,9	108	452



Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы			Клетчатка	Органические кислоты
					общие	моно- и дисахариды	крахмал		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11.8	Консервы овощные								
11.8.1	Салат из свеклы	87,8	1,3	—	9,3	9,0	0,3	0,8	—
11.8.2	Икра из свеклы	84,7	1,4	—	12,1	11,8	0,3	0,7	—
11.8.3	Свекла с яблочным пюре	89,2	1,3	—	7,9	7,6	0,3	0,7	—
11.8.4	Икра из морской капусты	82,1	1,6	5,3	7,4	7,1	0,3	1,1	—
11.8.5	Салат овощной с морской капустой	83,5	0,9	6,6	6,1	5,3	0,8	1,0	—
11.8.6	Суп-пюре овощной с крупой	71,4	2,3	5,7	19,4	0,7	18,7	0,8	—
11.8.7	Суп-пюре овощной с зеленым горошком	75,9	1,7	5,8	15,2	3,9	11,3	0,8	—
11.8.8	Суп-пюре свекольник	78,3	1,0	5,3	13,7	6,5	7,2	0,9	—
11.8.9	Суп-пюре томатный	81,4	2,5	4,1	10,3	10,1	0,2	0,4	—
11.8.10	Солянка овощная с морской капустой	85,7	1,5	4,9	4,8	4,5	0,3	1,0	—
11.8.11	Морская капуста в томатном соусе	83,7	1,4	5,4	6,6	6,3	0,3	1,0	—
11.8.12	Перец резанный с морской капустой	84,9	1,2	4,7	6,2	6,0	0,2	1,0	—
11.8.13	Рагу овощное с морской капустой	86,1	1,1	4,7	5,6	5,3	0,3	1,0	—
11.8.14	Пюре из моркови с манной крупой	83,9	1,9	1,6	10,6	10,5	0,1	0,7	—
11.8.15	Пюре из шпината с молоком	81,9	2,7	5,3	8,5	8,5	—	0,3	—
11.8.16	Овощной соус из кабачков	83,3	0,4	4,7	10,1	10,1	—	—	—
11.8.17	Тыква с рисом	75,9	0,9	2,6	19,3	19,3	—	—	—
11.8.18	Пюре из моркови	89,6	1,5	0,2	5,8	5,2	0,6	1,0	0,2
11.8.19	Пюре из зеленого горошка	85,6	4,7	0,3	7,2	2,6	4,6	0,7	0,2

Продолжение табл. 11а

Индекс	Минеральные вещества						Витамины						Энергетическая ценность	
	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	β-каротин	A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP	C	ккал	кДж
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
0,8	216	157	19	19	—	—	—	—	0,01	0,03	0,15	2,5	40	167
1,0	274	147	18	15	—	—	—	—	0,01	0,03	0,15	4,6	51	213
0,9	194	142	15	19	—	—	—	—	0,01	0,03	0,20	5,7	35	146
—	—	—	31	—	—	—	0,08	—	0,02	0,03	0,11	1,3	82	343
—	—	—	—	—	—	—	0,06	—	0,01	0,10	0,27	3,4	86	360
1,1	141	384	18	18	50	1,1	0,93	0,02	0,06	0,04	0,45	4,3	133	556
1,0	138	352	18	20	50	1,7	2,00	0,02	0,03	0,10	0,43	2,5	116	485
1,4	180	388	33	35	47	1,2	0,39	0,03	0,01	0,03	0,15	7,8	103	431
1,3	—	—	—	—	39	1,3	0,70	—	—	—	—	3,5	86	360
—	—	—	34	—	—	—	0,20	—	0,02	0,10	0,17	0,2	68	285
—	—	—	29	—	—	—	0,25	—	0,02	0,10	0,11	1,4	79	331
2,0	—	—	23	—	—	—	1,00	—	0,02	0,15	0,21	10,5	70	293
—	—	—	—	—	—	—	1,00	—	0,02	0,12	0,28	2,6	68	285
—	—	—	43	—	56	—	4,00	—	0,04	0,05	0,40	2,0	62	259
1,3	380	325	83	33	57	1,9	0,80	—	0,04	0,10	0,20	9,3	90	377
1,5	—	189	14	—	—	—	—	—	0,04	0,05	—	2,8	82	343
1,3	—	—	—	—	—	—	1,20	—	0,09	0,14	—	3,5	99	414
1,7	—	180	47	35	32	1,0	7,00	—	0,02	0,04	0,60	3,0	30	126
1,3	—	130	18	20	78	0,7	0,20	—	—	—	—	8,0	49	205



Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы			Клетчатка	Органические кислоты
					общие	моно- и дисахариды	крахмал		
1	2	граммы							
		3	4	5	6	7	8	9	10
11.8.20	Пюре из кабачков с молоком	85,4	1,6	5,0	6,5	6,5	—	0,1	0,1
11.8.21	Кабачки в молочном соусе	88,3	0,7	5,0	4,8	3,6	1,2	0,2	—
11.8.22	Цветная капуста в молочном соусе	82,3	1,6	5,9	8,4	4,9	3,5	0,6	—
11.8.23	Морковь с черносливом в молочном соусе	78,1	1,5	6,6	11,9	9,9	2,0	0,7	—
11.8.24	Рагу овощное	82,0	2,4	5,0	7,4	6,8	1,6	1,0	0,4
11.8.25	Солянка овощная	84,0	2,0	7,5	4,1	3,9	0,2	0,8	0,5
11.8.26	Пюре из кабачков	87,0	1,3	4,5	5,7	5,4	0,3	0,5	0,2
11.8.27	Икра кабачковая	89,2	0,8	4,0	4,3	4,1	0,2	0,5	0,2
11.8.28	Щи со свежей капустой	82,0	2,4	4,6	7,7	6,9	0,8	1,2	0,3
11.8.29	Свекла с черносливом	75,8	1,5	6,0	12,8	12,4	0,4	1,4	0,8
11.8.30	Морковь тушеная	84,1	1,3	3,5	8,8	8,6	0,2	1,1	0,1
11.8.31	Морковь с черносливом	79,7	1,2	5,7	9,3	9,0	0,3	1,4	0,7
11.8.32	Свекла сладкая с черносливом	77,2	1,6	—	17,9	17,5	0,4	1,3	0,6
11.9	Консервы фруктовые								
11.9.1	Морковь с яблочным пюре	83,2	0,5	—	15,7	15,7	—	—	—
11.9.2	Морковь с абрикосовым пюре	78,8	0,6	—	19,9	19,9	—	—	—
11.9.3	Пюре из абрикосов	79,0	1,2	0,1	17,9	17,9	—	0,6	0,8
11.9.4	Пюре из яблок	78,4	0,6	0,1	19,2	19,2	—	0,8	0,6
11.9.5	Пюре из чернослива	70,0	0,8	0,1	27,8	27,8	—	0,3	0,5
11.9.6	Пюре из яблок и вишни	75,6	0,5	0,1	22,8	22,8	—	0,5	0,6
11.9.7	Пюре из яблок с молоком	78,8	1,7	3,5	14,8	14,8	—	0,5	0,5
11.9.8	Пюре из яблок с рисом	77,8	1,2	0,2	19,4	19,4	—	0,6	0,6

174

Минеральные вещества							Витамины						Энергетическая ценность	
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	β-каротин	A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP	C			
миллиграммы													ккал	кДж
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
1,3	—	145	65	11	55	—	—	—	0,01	0,07	0,50	2,0	76	318
1,0	—	209	29	8	19	0,3	—	0,03	0,01	0,07	0,51	6,1	66	276
1,2	—	184	48	16	54	1,0	0,03	0,04	0,07	0,09	0,35	24,7	91	381
1,2	—	160	63	18	49	0,7	3,94	0,04	0,05	0,08	0,32	2,3	110	460
1,8	—	169	16	27	46	—	2,40	—	0,02	0,08	0,19	5,0	83	347
2,1	—	199	27	23	46	—	0,90	—	0,03	0,06	0,17	6,0	93	389
0,8	—	257	25	14	—	—	—	—	0,01	0,05	—	2,8	68	285
1,0	—	—	—	—	—	—	1,00	—	0,02	0,05	—	3,6	56	234
1,8	—	193	26	—	31	—	0,90	—	0,03	0,01	0,40	4,7	81	339
1,7	—	—	27	28	60	—	—	—	0,03	0,03	0,48	3,3	110	460
1,1	—	—	—	—	41	1,5	6,70	—	0,03	0,04	0,27	2,8	70	291
2,0	—	124	—	—	52	1,1	5,40	—	0,02	0,03	0,31	6,6	93	389
1,4	—	—	24	28	—	—	—	—	0,02	0,03	0,28	5,3	75	314
0,6	—	190	19	17	—	—	5,8	—	0,02	0,05	0,26	3,0	61	255
0,7	—	200	23	20	—	—	6,0	—	—	0,05	—	4,0	77	322
0,4	—	259	15	17	23	—	3,0	—	0,02	0,03	0,30	5,0	76	318
0,3	—	—	12	—	17	0,3	0	—	0,01	0,02	0,38	1,6	77	322
0,5	—	248	22	8	25	0,9	0,25	—	0,01	0,05	0,58	6,9	110	460
0,3	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	90	377
0,2	—	—	47	—	27	0,4	—	—	—	—	—	—	96	402
0,2	—	—	14	12	19	—	—	—	0,02	0,04	—	1,4	81	339



Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы			Клетчатка	Органические кислоты
					общие	моно- и ди-сахариды	крахмал		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11.9.9	Пюре из яблок и абрикосов	75,2	0,6	0,1	22,5	22,5	—	0,6	0,6
11.9.10	Пюре из яблок и айвы	75,9	0,5	0,1	21,8	21,8	—	0,8	0,4
11.9.11	Пюре из яблок и шиповника	75,0	0,5	0,1	22,7	22,7	—	0,8	0,5
11.9.12	Пюре из яблок, тыквы и айвы	78,9	0,6	0,1	18,8	18,8	—	0,9	0,3
11.9.13	Пюре из яблок с манной крупой	79,2	0,7	—	19,9	19,9	—	—	—
11.9.14	Пюре из слив с рисовой мукой	78,7	1,4	—	19,6	19,6	—	—	—
11.9.15	Пюре из слив с сорбитом (1,2%)	89,9	0,5	—	8,9	7,5	0,2	0,26	—
11.9.16	Пюре из слив с ксилитом (1,2%)	89,9	0,5	—	8,9	7,5	0,2	0,26	—
11.9.17	Пюре из яблок с сорбитом (7,0%)	83,7	0,3	—	15,2	8,0	0,2	0,60	—
11.9.18	Пюре из яблок с ксилитом (7,0%)	83,7	0,3	—	15,2	8,0	0,2	0,60	—
11.9.19	Компот абрикосовый с сорбитом (16,0%)	77,1	0,5	—	21,4	5,2	0,2	0,5	—
11.9.20	Компот абрикосовый с ксилитом (16,0%)	77,1	0,5	—	21,4	5,2	0,2	0,5	—
11.9.21	Компот вишневый с сорбитом (15%)	77,0	0,5	—	21,9	6,7	0,2	0,2	—
11.9.22	Компот вишневый с ксилитом (15%)	77,0	0,5	—	21,9	6,7	0,2	0,2	—
11.9.23	Компот грушевый с сорбитом (1,2%)	92,3	0,2	—	6,0	4,6	0,2	1,1	—
11.9.24	Компот грушевый с ксилитом (1,2%)	92,3	0,2	—	6,0	4,6	0,2	1,1	—
11.9.25	Сок вишневый с ксилитом (11%)	83,7	0,5	—	15,4	4,3	0,1	—	—

Индекс	Продукт	Вода	Минеральные вещества						Витамины						Энергетическая ценность	
			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	β-каротин	A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP	C		
			миллиграммы												ккал	кДж
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25		
0,4	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	90	377
0,5	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	86	360
0,4	—	—	—	—	—	—	1,0	—	—	—	—	—	—	30,0	90	377
0,4	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	75	314
0,4	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	77	322
0,2	—	—	13	10	—	—	—	—	0,02	0,04	—	—	—	0,9	77	322
0,4	—	161	13	18	40	1,2	—	—	0,03	0,01	—	—	—	3,4	70	331
0,5	—	137	14	9	23	1,6	0,1	—	0,01	0,04	0,5	—	—	3,0	35	146
0,5	—	137	14	9	23	1,6	0,1	—	0,01	0,04	0,50	—	—	3,0	35	146
0,2	—	42	11	7	13	1,2	—	—	0,01	0,02	0,35	—	—	1,6	58	243
0,2	—	42	11	7	13	1,2	—	—	0,01	0,02	0,35	—	—	1,6	58	243
0,5	—	182	10	8	18	0,6	1,2	—	0,02	0,04	0,31	—	—	3,0	82	343
0,5	—	182	10	8	18	0,6	1,2	—	0,02	0,04	0,31	—	—	3,0	82	343
0,4	—	108	10	8	20	0,5	0,10	—	0,02	0,02	0,18	—	—	4,1	84	351
0,4	—	108	10	8	20	0,5	0,1	—	0,02	0,02	0,18	—	—	4,1	84	351
0,4	—	86	8	13	24	0,7	—	—	0,01	0,01	0,10	—	—	2,0	23	96
0,4	—	86	8	13	24	0,7	—	—	0,01	0,01	0,10	—	—	2,0	23	96
0,4	—	205	21	12	27	0,8	—	—	0,04	0,02	0,20	—	—	1,50	60	251



Индекс	Продукты	Вода	Белки	Жиры	Углеводы			Клетчатка	Органические кислоты
					общие	моно- и ди-сахариды	крахмал		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11.9.26	Сок вишневый с сорбитом (11,2%)	83,5	0,5	—	15,6	4,3	0,1	—	—
11.9.27	Сок абрикосовый с ксилитом (12,3%)	81,7	0,5	—	17,1	4,6	0,2	0,3	—
11.9.28	Сок абрикосовый с сорбитом (12,5%)	81,5	0,5	—	17,3	4,6	0,2	0,3	—
11.9.29	Сок арбузный	86,0	0,4	—	13,2	13,1	0,1	0,2	—
11.9.30	Сок дынный	85,3	0,4	—	13,6	13,4	0,2	0,3	—
11.9.31	Сок тыквенно-абрикосовый	85,8	0,6	—	12,7	12,4	0,3	0,5	—
11.9.32	Напиток яблочно-морковный	87,4	0,3	—	11,8	11,6	0,2	0,2	—
11.9.33	Напиток яблочно-свекольный	87,8	0,5	—	11,2	11,0	0,2	0,2	—
11.9.34	Сок морковный	92,4	1,1	—	5,6	5,6	—	0,2	0,2
11.9.35	Пюре яблочно-черничное с сорбитом (11,7%)	80,0	0,3	—	18,5	6,6	0,2	0,3	0,6
11.9.36	Пюре яблочно-черничное с ксилитом (11,7%)	80,0	0,3	—	18,5	6,6	0,2	0,3	0,6
11.9.37	Пюре яблочно-черносмородиновое с сорбитом (13,3%)	77,0	0,4	—	20,4	6,9	0,2	0,3	0,9
11.9.38	Пюре яблочно-черносмородиновое с ксилитом (13,3%)	77,0	0,4	—	20,4	6,9	0,2	0,3	0,9
11.9.39	Черешня в черешневом соке	88,0	0,6	—	10,4	10,1	0,3	0,2	0,5
11.9.40	Яблоки в яблочном соке	88,9	0,3	—	9,7	9,5	0,2	0,3	0,6
11.9.41	Абрикосы в абрикосовом соке с мякотью	88,8	0,5	—	8,8	8,5	0,3	0,4	0,8
11.9.42	Сливы в сливовом соке с мякотью	89,6	0,5	—	8,6	8,4	0,2	0,2	0,7
11.9.43	Персики в периковом соке	89,0	0,5	—	9,1	8,9	0,2	0,3	0,6
11.9.44	Напиток абрикосово-молочный	82,1	1,0	—	15,8	15,6	0,2	0,2	0,5

Элемент	Минеральные вещества						Витамины						Энергетическая ценность	
	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	β-каротин	A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP	C		
	миллиграммы												ккал	кДж
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
0,4	—	205	20	12	24	0,8	—	—	0,04	0,02	0,20	1,50	61	255
0,4	—	246	15	10	23	1,3	0,3	—	0,02	0,04	0,23	4,0	66	276
0,4	—	233	15	10	21	1,3	0,3	—	0,02	0,04	0,25	4,0	67	280
0,2	7	98	10	7	16	1,0	—	—	0,02	0,02	0,10	1,1	51	213
0,4	10	145	13	10	20	1,5	—	—	0,03	0,02	0,20	13,2	53	222
0,4	8	198	23	9	26	1,2	1,4	—	0,01	0,03	0,20	1,3	50	209
0,3	22	107	23	—	—	0,8	2,6	—	0,02	0,02	0,12	5,4	46	192
0,3	23	135	27	—	28	0,6	—	—	0,01	0,02	0,12	2,0	44	184
0,4	—	—	56	—	46	0,6	1,6	—	0,01	0,07	0,10	3,0	26	109
0,3	5	115	12	9	—	2	—	—	0,01	0,02	0,16	2,9	73	305
0,3	5	115	12	9	—	2	—	—	0,01	0,02	0,16	2,9	73	305
0,3	6	199	20	10	—	2	0,4	—	0,02	0,02	0,15	15,0	81	339
0,3	6	199	20	10	—	2	0,4	—	0,02	0,02	0,15	15,0	81	339
0,3	—	125	18	21	—	—	сл.	—	0,02	0,02	0,30	3,0	43	180
—	7	85	16	12	—	—	—	—	0,01	0,02	0,20	5,0	40	167
0,6	24	285	18	14	—	2	1,6	—	0,03	0,03	0,45	4,1	38	159
0,4	9	180	13	12	—	2	0,1	—	0,02	0,02	0,35	2,3	37	154
0,5	17	312	16	14	—	3	0,3	—	0,03	0,03	0,60	2,4	38	159
—	13	—	36	9	34	—	1,1	—	0,03	0,04	0,47	1,9	65	272



Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы			Клетчатка	Органические кислоты
					общие	моно- и ди-сахариды	крахмал		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11.9.45	Напиток черносмородиново-молочный	76,7	1,0	—	20,7	20,5	0,2	0,2	1,0
11.9.46	Напиток сливово-молочный	82,9	0,9	—	15,0	14,9	0,1	0,2	0,6
11.9.47	Сок яблочно-шиповниковый с сорбитом (6,8%)	84,8	0,6	—	13,5	6,7	—	—	0,9
11.9.48	Сок яблочно-шиповниковый с ксилитом (4,7%)	86,9	0,6	—	11,4	6,7	—	—	0,9
11.9.49	Сок айвовый с ксилитом (9,5%)	84,6	0,4	—	13,4	8,7	0,2	0,9	0,4
11.9.50	Сок айвовый диетический с сорбитом (10,5%)	83,6	0,4	—	14,4	3,7	0,2	0,9	0,4
11.9.51	Компот персиковый с сорбитом (8,3%)	84,1	0,5	—	14,5	6,1	0,1	0,3	0,3
11.9.52	Компот персиковый с ксилитом (7,2%)	85,2	0,5	—	13,4	6,1	0,1	0,3	0,3
11.9.53	Компот сливовый с ксилитом (7,5%)	83,7	0,4	—	14,8	7,2	0,1	0,3	0,4
11.9.54	Компот сливовый с сорбитом (8,7%)	82,5	0,4	—	16,0	7,2	0,1	0,3	0,4
11.9.55	Компот яблочный с ксилитом (8,5%)	83,2	0,3	—	15,6	7,0	0,1	0,3	0,4
11.9.56	Компот яблочный с сорбитом (10,0%)	81,7	0,3	—	17,1	7,0	0,1	0,3	0,4
11.9.57	Компот черешневый с ксилитом (5,4%)	87,2	0,6	—	11,2	5,6	0,2	0,3	0,3
11.9.58	Компот черешневый с сорбитом (6,2%)	86,4	0,6	—	12,0	5,6	0,2	0,3	0,3
11.9.59	Компот черничный с ксилитом (11,5%)	83,3	0,6	—	14,7	3,2	—	0,5	0,6
11.9.60	Компот черничный с сорбитом (12,0%)	82,8	0,6	—	15,2	3,2	—	0,5	0,6
11.9.61	Компот из чернослива	70,6	0,4	—	27,0	26,9	0,1	0,6	0,5
11.9.62	Джем сливовый диетический (сорбит и ксилит 51,7%)	39,5	0,4	—	58,6	6,7	0,2	0,5	0,6
11.9.63	Джем айвовый диетический (сорбит и ксилит 56,9%)	37,1	0,4	—	60,5	3,4	0,2	1,1	0,5
11.9.64	Варенье вишневое диетическое (сорбит и ксилит 61,0%)	30,9	0,5	—	66,9	5,7	0,2	0,3	0,8
11.9.65	Варенье черносмородиново-диетическое (сорбит и ксилит 61,3%)	30,8	0,6	—	65,3	3,9	0,1	1,5	1,3
11.9.66	Варенье земляничное диетическое (сорбит и ксилит 63,6%)	30,8	0,8	—	66,5	2,8	0,1	0,7	0,8

Этап	Минеральные вещества						Витамины						Энергетическая ценность	
	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	β-каротин	A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP	C		
	миллиграммы												ккал	кДж
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22		
—	—	—	—	—	88	2	0,3	—	0,04	0,05	0,30	38,0	85	356
0,4	—	—	38	16	26	2	сл.	—	0,02	0,06	0,31	1,4	62	259
—	4	121	20	15	—	2	сл.	—	0,01	0,09	0,20	63,0	56	234
—	4	121	20	15	—	2	сл.	—	0,01	0,09	0,20	63,0	48	201
0,3	—	91	23	10	18	—	0,1	—	0,01	0,01	0,12	2,8	53	222
0,3	—	91	23	10	18	—	0,1	—	0,01	0,01	0,12	2,8	57	238
0,3	7	158	8	6	29	1,0	0,2	—	0,02	0,03	0,57	4,0	57	238
0,3	7	158	8	6	29	1,0	0,2	—	0,02	0,03	0,57	4,0	53	222
0,4	—	99	11	8	20	1,0	сл.	—	0,02	0,02	0,25	2,4	58	243
0,4	—	99	11	8	20	1,0	—	—	0,02	0,02	0,25	2,4	63	264
0,2	6	45	10	5	—	—	—	—	0,01	0,02	0,20	1,8	61	255
0,2	6	45	10	5	—	—	—	—	0,01	0,02	0,20	1,8	67	280
0,3	—	105	11	11	—	—	0,1	—	0,02	0,02	0,30	2,6	45	188
0,3	—	105	11	10	—	—	0,1	—	0,02	0,02	0,30	2,6	48	201
—	2	29	11	12	—	1,2	сл.	—	0,01	0,02	0,20	3,8	60	251
—	2	29	11	12	—	1,2	сл.	—	0,01	0,02	0,20	3,8	61	255
—	—	160	29	—	30	1,0	—	—	0,03	0,03	0,30	1,1	105	439
0,4	—	—	—	23	—	1,8	—	—	0,02	0,03	0,30	1,9	223	933
0,4	—	—	—	13	22	—	сл.	—	0,02	0,04	—	3,2	230	962
—	8	—	—	17	—	0,9	сл.	—	0,01	0,04	0,12	3,5	256	1071
—	—	—	—	22	—	1,6	сл.	—	0,01	0,04	—	51,0	252	1054
0,3	8	78	20	15	—	—	сл.	—	0,01	0,05	0,40	6,3	255	1067



Таблица 11д

ПРОДУКТЫ ДЕТСКОГО И									
Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы			Клетчатка	Органические кислоты
					общие	моно- и дисахариды	крахмал		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11.10	Концентраты для специального питания								
11.10.1	Сухие белковые продукты для спортсменов СП-II								
11.10.1.1	Шоколадный	5,0	28,5	24,0	38,7	38,7	0	0	0,3
11.10.1.2	Кофейный	6,0	44,0	8,0	37,0	37,0	0	0	0,3
11.10.1.3	Фруктовый	6,0	44,9	8,2	36,0	36,0	0	0	0,3
11.10.2	Напиток яблочно-пектиновый профилактический	7,0	0	0	75,7	67,7	8,0	Пектин 16,0	0,5
11.10.3	Кисель яблочный натуральный на пектине для детского питания	6,7	0	0	81,4	75	6,4	Пектин 11,2	0,2
11.10.4	Напиток яблочно-пектиновый профилактический (консервы)	81,1	0,2	0	16,0	16,0	0	Пектин 2,24	0,3

## НАПИТКИ

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Угле- воды	Зола	Органи- ческие кислоты	Алкоголь	
							% масс.	% об.
1	2	3	4	5	6	7	8	9
12.1	Минеральные воды сто- ловые							
12.1.1	Нарзан	99,7	0	0	0,3	0	0	0
12.1.2	Боржоми	99,3	0	0	0,7	0	0	0
12.1.3	Дилижан	99,6	0	0	0,4	0	0	0

182

## ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ

ДИЕТИЧЕСКОЕ														Энергетическая ценность	
Минеральные вещества						Витамины									
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	β-ка- ро- тин	A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP	C				
миллиграммы														ккал	кДж
12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25		
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
3,5	452	250	510	94	307	7,0	0	0,06	0,77	1,16	7,0	50,0	476	1992	
4,7	559	862	569	62	332	11,3	0	0	0,69	1,51	7,34	50,0	388	1623	
4,6	559	862	569	82	332	11,3	0	0	0,69	1,51	7,34	50,0	389	1628	
0,8	—	—	—	—	—	—	0	0	0	0	0	0	286	1197	
0,5	—	—	—	—	—	—	0	0	сл.	сл.	0	1,3	306	1280	
0,2	2,0	50,0	4,0	7	4	0,2	0	0,02	0,01	0,01	0	2,0	62	259	

Таблица 12

## ПРОДУКТЫ БРОЖЕНИЯ

Минеральные вещества						Витамины				Энергетическая ценность		
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP	C			
миллиграммы											ккал	кДж
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
20	10	35	98	—	0,2	0	0	0	0	0	0	
170	4	8	5	—	0,3	0	0	0	0	0	0	
5	75	12	5	—	0,2	0	0	0	0	0	0	

183







# ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение I

## СВЕДЕНИЯ О РАЗМЕРЕ НЕСЪЕДОБНОЙ ЧАСТИ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ

Сведения о размере несъедобной части пищевых продуктов, в среднем в процентах их общей товарной рыночной массы, приведены по нормативным материалам Министерства торговли СССР об отходах продуктов при их холодной кулинарной обработке, по данным головных научно-исследовательских институтов соответствующих отраслей промышленности, а также с учетом предшествующего издания таблиц.

Эти данные предназначены исключительно для определения пищевой ценности пищевых продуктов и не могут быть использованы для определения норм убыли и других форм учета сохранности и выходов продуктов.

Индекс	Продукт	Несъедобная часть, % общей товарной массы продукта
1	2	3
	<b>1. ЗЕРНО И ПРОДУКТЫ ЕГО ПЕРЕРАБОТКИ</b>	
<b>1.1</b>	<b>Зерновые</b>	
1.1.1	Пшеница мягкая озимая	3
1.1.2	Пшеница мягкая яровая	3
1.1.3	Пшеница твердая	3
1.1.4	Рожь	2
1.1.5	Овес	2,5
1.1.6	Ячмень	2
1.1.7	Просо	3
1.1.8	Гречиха	3
1.1.9	Рис	2
1.1.10	Сорго	2
1.1.11	Кукуруза (в среднем)	2
<b>1.2</b>	<b>Зернобобовые</b>	
1.2.1	Горох	0,5
1.2.2	Фасоль	0,5



Приложение I  
 ЕВЫХ ПРОДУКТОВ  
 тов, в среднем в про-  
 о нормативным ма-  
 тов при их холодной  
 вательских институ-  
 учетом предшеству-  
 ления пищевой цен-  
 я определения норм  
 ов.

Несъедобная  
 часть, % об-  
 щей товарной  
 массы продукта  
 3

КИ

3  
 3  
 3  
 2  
 2,5  
 2  
 3  
 3  
 2  
 2  
 2  
 0,5  
 0,5

Продолжение приложения I		
Индекс	Продукт	Несъедобная часть, % общей товарной массы продукта
1	2	3
1.2.3	Маш	
1.2.4	Чина	1
1.2.5	Чечевица	2
1.2.6	Нут	0,5
1.2.7	Соя	1
1.4	<b>Крупа</b>	2
1.4.2	Гречневая ядрица	1
1.4.3	Гречневая продел	2
1.4.4	Рисовая	1
1.4.5	Пшено	1
1.4.7	Овсяная	1,5
1.4.8	Овсяные хлопья «Геркулес»	0
1.4.9	Перловая	1
1.4.10	Ячневая	1
1.4.11	Пшеничная «Полтавская»	1
1.4.12	Пшеничная «Артек»	1
1.4.13	Кукурузная	0,5
1.4.14	Горох лущеный	0,5
<b>4. МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ</b>		
4.4	<b>Сыры</b>	
4.4.1	Твердые сыры	
4.4.1.1	Вырусский	3
4.4.1.2	Голландский брусковый	4
4.4.1.3	Голландский круглый	4
4.4.1.4	Жемайчу	3



Продолжение приложения I

Индекс	Продукт	Несъедобная часть, % общей товарной массы продукта
1	2	3
4.4.1.5	Земгальский	3
4.4.1.6	Каунасский	3
4.4.1.7	Костромской	2
4.4.1.8	Латвийский	6
4.4.1.9	Литовский	3
4.4.1.10	Нямунас	3
4.4.1.11	Пошехонский	2
4.4.1.12	Прибалтийский	3
4.4.1.13	Российский	3
4.4.1.14	Салдусский	3
4.4.1.15	Советский	4
4.4.1.16	Тартуский	3
4.4.1.17	Угличский	3
4.4.1.18	Чеддер	4
4.4.1.19	Швейцарский	4
4.4.1.20	Шетский	3
4.4.1.21	Эстонский	3
4.4.1.22	Ярославский	3
4.4.2	Мягкие сыры	
4.4.2.1	Дорогобужский	2
4.4.2.2	Рокфор	0,5
4.4.3	Рассольные сыры	
4.4.3.1	Брынза из коровьего молока	0
4.4.3.2	Брынза из овечьего молока	0
4.4.3.3	Сулугуни	0



## Продолжение приложения I

Индекс	Продукт	Несъедобная часть, % общей товарной массы продукта
1	2	3
4.4.4	Плавленные сыры	
4.4.4.1	Российский плавленый	0,5
4.4.4.2	Латвийский плавленый	0,5
4.4.4.3	«Новый» 40%-ной жирности	0,5
4.4.4.4	«Новый» 30%-ной жирности	0,5
4.4.4.5	Колбасный копченый	4
4.4.4.6	Советский	0,5
4.4.4.7	Костромской	0,5
	6. ОВОЩИ, КАРТОФЕЛЬ, ПЛОДЫ, ЯГОДЫ И ГРИБЫ	
6.1	Овощи	
6.1.1	Баклажаны	10
6.1.2	Бобы	2
6.1.3	Брюква	15
6.1.5	Кабачки	25
6.1.6	Капуста белокочанная	20
6.1.7	Капуста краснокочанная	15
6.1.8	Капуста брюссельская	55
6.1.9	Капуста кольраби	35
6.1.10	Капуста цветная	25
6.1.11	Картофель	28
6.1.12	Лук зеленый (перо)	20
6.1.13	Лук порей	24
6.1.14	Лук репчатый	16
6.1.15	Морковь красная	20
6.1.16	Морковь желтая	20
6.1.17	Огурцы грунтовые (неочищенные)	7



Продолжение приложения I

Индекс	Продукт	Несъедобная часть, % общей товарной массы продукта
1	2	3
6.1.18	Огурцы парниковые	7
6.1.19	Патиссоны	25
6.1.20	Перец зеленый сладкий	25
6.1.21	Перец красный сладкий	25
6.1.22	Петрушка зелень	20
6.1.23	Петрушка корень	25
6.1.24	Пастернак корень	25
6.1.25	Ревень черешковый	25
6.1.26	Редис	20
6.1.27	Редька	25
6.1.28	Репка	20
6.1.29	Салат	20
6.1.30	Свекла	20
6.1.31	Сельдерей корень	30
6.1.32	Сельдерей зелень	16
6.1.33	Сладкий картофель батат	25
6.1.34	Спаржа	27
6.1.35	Томаты грунтовые	5
6.1.36	Томаты парниковые	5
6.1.37	Укроп	26
6.1.38	Фасоль (стручок)	10
6.1.39	Хрен	30
6.1.40	Черемша	20
6.1.41	Чеснок	15
6.1.42	Шпинат	26
6.1.43	Щавель	20



Продолжение приложения I

Индекс	Продукт	Несъедобная часть, % общей товарной массы продукта
1	2	3
6.2	<b>Бахчевые</b>	
6.2.1	Арбуз	40
6.2.2	Дыня	36
6.2.3	Тыква	30
6.3	<b>Фрукты</b>	
6.3.1	Абрикосы	14
6.3.2	Айва	28
6.3.3	Алыча	13
6.3.4	Ананас	30
6.3.5	Бананы	30
6.3.6	Вишня	15
6.3.7	Гранат	40
6.3.8	Груша	10
6.3.9	Инжир	2
6.3.10	Кизил	20
6.3.11	Мирабель	15
6.3.12	Персики	20
6.3.13	Рябина (садовая)	10
6.3.14	Рябина черноплодная	10
6.3.15	Слива садовая	10
6.3.16	Терн	15
6.3.17	Финики	20
6.3.18	Хурма японская	15
6.3.19	Черешня	15
6.3.20	Шелковица (плоды)	5
6.3.21	Яблоки	12



Продолжение приложения 1

Индекс	Продукт	Несъедобная часть, % общей товарной массы продукта
1	2	3
6.4	Цитрусовые	
6.4.1	Апельсины	30
6.4.2	Грейпфруты	35
6.4.3	Лимоны	40
6.4.4	Мандарины	26
6.5	Ягоды	
6.5.1	Брусника	5
6.5.2	Виноград	13
6.5.3	Голубика	2
6.5.4	Ежевика	10
6.5.5	Земляника садовая	10
6.5.6	Клюква	2
6.5.7	Крыжовник	5
6.5.8	Малина	12
6.5.9	Морошка	15
6.5.10	Облепиха	40
6.5.11	Смородина белая	8
6.5.12	Смородина красная	8
6.5.13	Смородина черная	3
6.5.14	Черника	2
6.5.15	Шиповник свежий	10
6.6	Грибы	
6.6.1	Белые свежие	24
6.6.3	Подберезовики свежие	30
6.6.5	Грузди свежие	30



Продолжение приложения I

Индекс	Продукт	Несъедобная часть, % общей товарной массы продукта
1	2	3
6.6.6	Лисички свежие	30
6.6.7	Маслята свежие	30
6.6.8	Опята свежие	30
6.6.9	Подосиновики свежие	30
6.6.11	Рыжики свежие	30
6.6.12	Сморчки свежие	20
6.6.13	Сыроежки свежие	30
7. МЯСО И МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ		
7.1	Мясо	
7.1.1	Баранина I категории	26
7.1.2	Баранина II категории	32
7.1.3	Буйволятина I категории	23
7.1.4	Буйволятина II категории	26
7.1.5	Верблюжatina	23
7.1.6	Говядина I категории	25
7.1.7	Говядина II категории	29
7.1.8	Конина I категории	23
7.1.9	Конина II категории	25
7.1.10	Мясо косули	22
7.1.11	Мясо кролика	27
7.1.12	Мясо лося	25
7.1.13	Мясо сайгака	23
7.1.14	Мясо яка	25
7.1.15	Оленина I категории	23
7.1.16	Оленина II категории	26



Индекс	Продукт	Несъедобная часть, % об- щей товарной массы продукта
1	2	3
7.1.17	Свинина беконная	14
7.1.18	Свинина жирная	12
7.1.19	Свинина мясная	15
7.1.20	Телятина I категории	28
7.1.21	Ягнятина	29
7.2	Мясные отрубы	
7.2.1	Баранина	
7.2.1.1	Тазобедренно-поясничный	17
7.2.1.2	Спинной	32
7.2.1.3	Лопаточный	26
7.2.1.4	Грудной	28
7.2.1.6	Шейный	40
7.2.2	Говядина	
7.2.2.1	Тазобедренный	16
7.2.2.2	Спинной	29
7.2.2.3	Поясничный	23
7.2.2.4	Грудной	24
7.2.2.5	Лопаточный	22
7.2.2.6	Шейный	18
7.2.3	Свинина жирная	
7.2.3.1	Окорок	8
7.2.3.2	Корейка	12
7.2.3.3	Шейно-лопаточный	13
7.2.3.4	Грудинка необрезная	7
7.2.4	Телятина	
7.2.4.1	Тазобедренный	20



Продолжение приложения I

Индекс	Продукт	Несъедобная часть, % общей товарной массы продукта
1	2	3
7.2.4.2	Поясничный	22
7.2.4.3	Спинной	31
7.2.4.4	Лопаточный	21
7.2.4.5	Подплечный край	27
7.2.4.6	Грудной с пашиной	24
7.2.4.7	Шейный	28
7.4	Субпродукты	
7.4.1	Б а р а н ь и	
7.4.1.1	Легкое	8
7.4.1.2	Мозги	13
7.4.1.3	Печень	3
7.4.1.4	Почки	2
7.4.1.5	Рубец	5
7.4.1.6	Сердце	9
7.4.1.7	Язык	11
7.4.2	Г о в я ж ь и	
7.4.2.3	Легкое	8
7.4.2.4	Мозги	13
7.4.2.5	Печень	7
7.4.2.6	Почки	7
7.4.2.7	Рубец	5
7.4.2.8	Сердце	9
7.4.2.10	Хвост мясокостный	46
7.4.2.11	Язык	8
7.4.3	С в и н ы е	
7.4.3.1	Легкое	8
7.4.3.2	Печень	3



Продолжение приложения I

Индекс	Продукт	Несъедобная часть, % общей товарной массы продукта
1	2	3
7.4.3.3	Почки	2
7.4.3.4	Сердце	9
7.4.3.6	Язык	10
7.5	<b>Колбасные изделия</b>	
7.5.1	Вареные колбасы	
7.5.1.1	Диабетическая	1
7.5.1.2	Диетическая	1
7.5.1.3	Докторская	1
7.5.1.4	Любительская говяжья	1
7.5.1.5	Любительская свиная	1
7.5.1.6	Молочная	1
7.5.1.7	Отдельная	1
7.5.1.8	Свиная I сорта	1
7.5.1.9	Столовая	1
7.5.1.10	Телячья	1
7.5.1.11	Чайная	1
7.5.2	Сардельки	
7.5.2.1	Сардельки I сорта	0
7.5.2.2	Сардельки свиные	0
7.5.3	Сосиски	
7.5.3.1	Молочные	1,5
7.5.3.2	Русские	1,5
7.5.3.3	Свиные	1,5
7.5.4	Варено-копченые колбасы	
7.5.4.1	Любительская	1
7.5.4.2	Сервелат	1



Продолжение приложения I

Индекс	Продукт	Несъедобная часть, % общей товарной массы продукта
1	2	3
7.5.5	Полукопченые колбасы	
7.5.5.1	Армавирская	1
7.5.5.2	Краковская	1
7.5.5.3	Минская	1
7.5.5.4	Охотничьи колбаски	1
7.5.5.5	Полтавская	1
7.5.5.6	Таллинская	1
7.5.5.7	Украинская	1
7.5.6	Сырокопченые колбасы	
7.5.6.1	Брауншвейгская	1
7.5.6.2	Любительская	1
7.5.6.3	Московская	1
7.5.6.4	Столичная	1
7.5.7	Продукты из свинины	
7.5.7.2	Грудинка сырокопченая (со шкуркой и костями)	14
7.5.7.3	Корейка сырокопченая (со шкуркой и костями)	10
7.5.7.4	Окорок тамбовский вареный	16
8. ПТИЦА и ЯЙЦЕПРОДУКТЫ		
8.1	Птица	
8.1.1	Бройлеры (цыплята) I категории	44/28 <sup>1</sup>
	Бройлеры (цыплята) II категории	52/33
8.1.2	Гуси I категории	40/22
	Гуси II категории	45/25
8.1.3	Гусята I категории	44/24
	Гусята II категории	49/27

<sup>1</sup> Числитель обозначает полупотрошеную птицу, а знаменатель—потрошеную.



Продолжение приложения I

Индекс	Продукт	Несъедобная часть, % общей товарной массы продукта
1	2	3
8.1.4	Индейки I категории	37/23
	Индейки II категории	43/27
8.1.5	Индюшата I категории	43/27
	Индюшата II категории	49/31
8.1.6	Куры I категории	39/25
	Куры II категории	47/30
8.1.7	Перепелки	—/16
8.1.8	Утки I категории	40/22
	Утки II категории	47/26
8.1.9	Утята I категории	43/24
	Утята II категории	48/27
8.2	<b>Яйцепродукты</b>	
8.2.1	Яйца куриные I категории	13
8.2.2	Яйца перепелиные	8
<b>РЫБА, РЫБНЫЕ ПРОДУКТЫ И ДРУГИЕ ПРОДУКТЫ МОРЯ</b>		
9.1	<b>Рыба свежая, охлажденная и мороженая</b>	
9.1.1	Альбула	41
9.1.2	Аргентина	44
9.1.3	Баттерфиш осенне-зимняя	43
9.1.4	Баттерфиш весенне-летняя	45
9.1.5	Белоглазка аральская	48
9.1.6	Белоглазка волго-каспийская	57
9.1.7	Белорыбица	40
9.1.8	Бельдюга океаническая	45
9.1.9	Берикс	64



Продолжение приложения I

Индекс	Продукт	Несъедобная часть, % общей товарной массы продукта
1	2	3
9.1.10	Бесуго	58
9.1.11	Большеголов	64
9.1.12	Бычок-песочник	48
9.1.13	Вобла	42
9.1.14	Гладкоголов	46
9.1.15	Горбуша	42
9.1.16	Густера	45
9.1.17	Джакас	50
9.1.18	Дрепана	56
9.1.19	Ёрш морской дальневосточный	40
9.1.20	Жерех	49
9.1.21	Зубатка (пятнистая пестрая)	55
9.1.22	Зубатка полосатая	55
9.1.23	Зубан	55
9.1.24	Кабан-рыба	60
9.1.25	Камбала-ерш	45
9.1.26	Камбала дальневосточная	45
9.1.27	Камбала полярная	45
9.1.28	Карась	52
9.1.29	Карась океанический	56
9.1.30	Карп	54
9.1.31	Кета	42
9.1.32	Килька балтийская	45
9.1.33	Килька каспийская обыкновенная	50
9.1.34	Килька каспийская анчоусовидная	50
9.1.35	Клыкач	42



Продолжение приложения 1

Индекс	Продукт	Несъедобная часть, % общей товарной массы продукта
1	2	3
9.1.36	Корюшка зубастая (азиатская)	40
9.1.37	Корюшка обыкновенная (невская)	40
9.1.38	Красноперка дальневосточная	55
9.1.39	Кубера	50
9.1.40	Ледяная рыба	52
9.1.41	Лемонема	55
9.1.42	Летрин	53
9.1.43	Лещ	54
9.1.44	Лещ морской	46
9.1.45	Лихия	45
9.1.46	Лосось беломорский (семга)	42
9.1.47	Лосось озерный (ладожский)	42
9.1.48	Лунник	70
9.1.49	Луциан	53
9.1.50	Луциан желтохвостый	47
9.1.51	Луфарь океанический	50
9.1.52	Макрель	30
9.1.53	Макрурус	64
9.1.54	Маринка потрошенная без головы	45
9.1.55	Масляная рыба	47
9.1.56	Мероу	58
9.1.57	Минога каспийская	10
9.1.58	Минога речная нельская (весенняя)	10
9.1.59	Минога речная нельская (осенняя)	10
9.1.60	Минтай	54
9.1.61	Мойва весенняя	42



Продолжение приложения I

Индекс	Продукт	Несъедобная часть, % общей товарной массы продукта
1	2	3
9.1.62	Мойва осенняя	37
9.1.63	Муксун	46
9.1.64	Навага беломорская	52
9.1.65	Навага дальневосточная	50
9.1.66	Налим	57
9.1.67	Нельма	39
9.1.68	Нерка (красная)	42
9.1.69	Нототения мраморная	69
9.1.70	Окунь морской	49
9.1.71	Окунь речной	52
9.1.72	Омуль	40
9.1.73	Осётр русский (каспийский и азово-черноморский)	36
9.1.74	Осётр сибирский потрошенный с головой	36
9.1.75	Пагрус	48
9.1.76	Палтус белокорый	42
9.1.77	Палтус черный	40
9.1.78	Пелагида океаническая	35
9.1.79	Пикша	54
9.1.80	Плотва сибирская (сорога)	55
9.1.81	Пристипома	55
9.1.82	Путассу	45
9.1.83	Пыжьян	40
9.1.84	Рыба-капитан	56
9.1.85	Рыба-сабля	42
9.1.86	Рыба-сабля черная	53
9.1.87	Рыбец азово-черноморский	45



Продолжение приложения I

Индекс	Продукт	Несъедобная часть, % общей товарной массы продукта
1	2	3
9.1.88	Рыбец каспийский	45
9.1.89	Ряпушка сибирская (енисейская)	40
9.1.90	Ряпушка сибирская (обская)	40
9.1.91	Сазан азовский крупный	51
9.1.92	Сазан каспийский и аральский крупный и мелкий	53
9.1.93	Сайда	51
9.1.94	Сайра крупная	40
9.1.95	Сайра средняя	42
9.1.96	Сайра мелкая	46
9.1.97	Салака весенне-летняя	40
9.1.98	Салака осенне-зимняя	40
9.1.99	Сардина океаническая	34
9.1.100	Севрюга потрошенная с головой	36
9.1.101	Сельдь атлантическая жирная	39
9.1.102	Сельдь атлантическая нежирная	42
9.1.103	Сельдь тихоокеанская жирная	42
9.1.104	Сельдь тихоокеанская нежирная	45
9.1.105	Сельдь иваси крупная	45
9.1.106	Сельдь иваси мелкая	45
9.1.107	Сериола	45
9.1.108	Сериолелла	53
9.1.109	Сиг байкальский	44
9.1.110	Сиг волховский	44
9.1.111	Скап океанический	45
9.1.112	Сквама	67
9.1.113	Скумбрия атлантическая	40



Продолжение приложения I

Индекс	Продукт	Несъедобная часть, % общей товарной массы продукта
1	2	3
9.1.114	Скумбрия дальневосточная	43
9.1.115	Снек	44
9.1.116	Солнечник	62
9.1.117	Сом амурский потрошенный с головой	40
9.1.118	Сом каспийский потрошенный с головой	35
9.1.119	Ставрида океаническая	51
9.1.120	Стерлядь волжская	42
9.1.121	Стерлядь сибирская	45
9.1.122	Судак	49
9.1.123	Сырок (пелядь)	40
9.1.124	Таймень	43
9.1.125	Терпуг	42
9.1.126	Треска	51
9.1.127	Тунец	48
9.1.128	Угольная рыба крупная	42
9.1.129	Угольная рыба мелкая	45
9.1.130	Угорь	25
9.1.131	Угорь морской	42
9.1.132	Умбрина	58
9.1.133	Усач аральский крупный летний и осенний	41
9.1.134	Усач каспийский (куринский) крупный и мелкий осенний	41
9.1.135	Хариус	47
9.1.136	Хек	43
9.1.137	Чехонь азовская	45
9.1.138	Чехонь волго-каспийская	45



Продолжение приложения I

Индекс	Продукт	Несъедобная часть, % общей товарной массы продукта
1	2	3
9.1.139	Чир (шокур) енисейский	35
9.1.140	Чир (шокур) обский	35
9.1.141	Шемая аральская весенняя	42
9.1.142	Шемая аральская осенняя	42
9.1.143	Щука	57
9.1.144	Эпигонус дальневосточный	58
9.1.145	Язь крупный и мелкий	45
9.1.146	Язык морской	40
9.2	<b>Продукты из нерыбных объектов промысла</b>	
9.2.1	Кальмар (филе)	52
9.2.2	Китовое мясо (филе)	0
9.2.3	Краб камчатский (мясо)	68
9.2.4	Креветка дальневосточная (мясо)	69
9.2.9	Трепанг (мясо)	57
9.3	<b>Рыба. Соленая продукция</b>	
9.3.1	Горбуша потрошенная с головой	35
9.3.2	Жерех потрошенный с головой	38
9.3.3	Кета потрошенная с головой	33
9.3.4	Килька балтийская	46
9.3.5	Лещ каспийский средний	37
9.3.6	Лосось каспийский потрошенный с головой	30
9.3.7	Сельдь атлантическая среднесоленая	42
9.3.8	Сельдь азово-черноморская (донская)	48
9.3.9	Сельдь каспийская (волжская) крупная	50
9.3.10	Сельдь каспийская (волжская) средняя	52



Продолжение приложения I

Индекс	Продукт	Несъедобная часть, % общей товарной массы продукта
1	2	3
9.3.11	Сельдь каспийская (долгинская) крупная и средняя	51
9.3.12	Сельдь тихоокеанская слабосоленая	43
9.3.13	Сельдь тихоокеанская среднесоленая	43
9.3.14	Семга потрошенная с головой	28
9.3.15	Треска крупная и мелкая потрошенная без головы	26
9.3.16	Тюлька весенняя	50
9.3.17	Тюлька осенняя	50
9.3.18	Хамса весенняя	50
9.3.19	Хамса осенняя	50
9.5.	<b>Рыба. Продукция горячего копчения</b>	
9.5.1	Камбала речная (балтийская)	56
9.5.2	Килька балтийская (копчушка) осенняя	34
9.5.3	Лещ средний	45
9.5.4	Окунь морской крупный потрошенный без головы	25
9.5.5	Салака (копчушка)	43
9.5.6	Треска потрошенная без головы	35
9.5.7	Угорь потрошенный	35
9.6	<b>Рыба. Продукция холодного копчения</b>	
9.6.1	Белоглазка аральская осенняя	53
9.6.2	Вобла каспийская крупная и средняя	55
9.6.3	Кефаль азово-черноморская (сингиль) средняя	38
9.6.4	Лещ аральский крупный осенний	55
9.6.5	Лещ каспийский крупный и средний	55



Продолжение приложения I

Индекс	Продукт	Несъедобная часть, % общей товарной массы продукта
1	2	3
9.6.6	Лещ каспийский мелкий	57
9.6.7	Окунь морской балычок	20
9.6.8	Рыбец азово-черноморский весенний	54
9.6.9	Сельдь тихоокеанская жирная	45
9.6.10	Скумбрия атлантическая	40
9.6.11	Ставрида атлантическая	41
9.7	<b>Рыба. Сушеная и вяленая продукция</b>	
9.7.1	Вобла каспийская вяленая	50
9.7.2	Лещ каспийский вяленый крупный и средний	55
9.7.3	Лещ каспийский вяленый мелкий	57
9.8	<b>Балычные изделия вяленые (провесные) и холодного копчения</b>	
9.8.1	Боковник белужий холодного копчения	14
9.8.2	Балык осетровый вяленый (провесной)	21
9.8.3	Балык осетровый холодного копчения	21
9.9	<b>Рыбные пресервы</b>	
9.9.1	Килька балтийская пряного посола весенне-летней заготовки	50
9.9.2	Килька балтийская пряного посола осенней заготовки	50

СВЕ  
В НА  
Представленны  
его подсчета пи  
активных учреж  
более употребим  
стакана, столовой  
перечисленных емк  
стакан  
стакан  
Массы продук  
ки, массы в ложк  
Индекс  
1  
3Б  
1.2  
1.2.2  
1.2.5  
1.3  
1.3.1  
1.4  
1.4.1  
1.4.2  
1.4.4  
1.4.5  
1.4.6  
1.4.7  
1.4.8  
1.4.9  
1.4.10  
Ф  
Ч  
М  
М  
К  
М  
Г  
Р  
П  
Т  
С  
О  
Л  
П  
Я



# СВЕДЕНИЯ О МАССЕ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ В НАИБОЛЕЕ УПОТРЕБИМЫХ МЕРАХ ОБЪЕМА

Представленные сведения предназначены для быстрого, но достаточно точного подсчета пищевой ценности рационов, используемых как в лечебно-профилактических учреждениях, так и в домашних условиях. Они рассчитаны на наиболее употребимые меры объема, в том числе на объем чайного или граненого стакана, столовой и чайной ложек. При этом были приняты следующие объемы перечисленных емкостей:

стакан чайный	250 мл	столовая ложка	18 мл
стакан граненый	200 мл	чайная ложка	5 мл

Массы продуктов в стаканах приведены при заполнении их до верхней кромки, массы в ложках — «с верхом» за исключением жидких продуктов.

Индекс	Продукт	Масса, граммы			
		стакана		ложки	
		чайного	граненого	столовой	чайной
1	2	3	4	5	6

## ЗЕРНО И ПРОДУКТЫ ЕГО ПЕРЕРАБОТКИ

1.2	Зерно-бобовые				
1.2.2	Фасоль	220	175	—	—
1.2.5	Чечевица	210	170	—	—
1.3	Мука				
1.3.1	Мука	160	130	25	8
1.4	Крупа				
1.4.1	Манная	200	160	25	8
1.4.2	Гречневая ядрица	210	170	25	8
1.4.4	Рисовая	230	185	25	8
1.4.5	Пшено	220	180	25	8
1.4.6	Толокно	140	110	22	6
1.4.7	Овсяная	170	135	18	5
1.4.8	Овсяные хлопья «Геркулес»	90	70	12	3
1.4.9	Перловая	230	185	25	8
1.4.10	Ячневая	180	145	20	6



Продолжение приложения II

Индекс	Продукт	Масса, граммы			
		стакана		ложки	
		чайного	граненого	столовой	чайной
1	2	3	4	5	6
1.4.11	Пшеничная «Полтавская»	180	145	20	6
1.4.12	Пшеничная «Артек»				
1.4.13	Кукурузная	180	145	20	6
1.4.14	Горох лущеный	230	185	—	—
1.4.15	Крупа «Здоровье»	180	145	20	6
1.4.16	Крупа «Флотская»	180	145	20	6

КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ

3.1	Сырье				
3.1.1	Сахар-песок	200	160	25	8
3.1.4	Крахмал картофельный	200	160	30	9
3.1.11	Мед натуральный	—	—	30	9
3.1.13	Ядро миндаля	165	130	30	—
3.1.15	Ядро ореха фундука	165	130	30	—
3.4	Шоколад и какао порошок				
3.4.7	Какао порошок	—	—	25	9

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

4.1	Цельномолочные продукты				
4.1.1—4.1.6	Молоко	250	200	18	5
4.1.11	Сливки 20%-ные	250	200	18	5
4.1.16	Сметана 10%-ная	250	200	20	9
4.1.19	Сметана 30%-ная	250	200	25	11
4.1.22	Творог жирный	—	—	17	5
4.1.24	Творог нежирный	—	—	17	5
4.1.25	Творог мягкий диетический	—	—	20	7



Продолжение приложения II

Индекс	Продукт	Масса, граммы			
		стакана		ложки	
		чайного	граненого	столовой	чайной
		3	4	5	6
4.1.27	Масса творожная особая	—	—	18	6
4.1.37—4.1.38	Кефир жирный	250	200	18	5
4.1.40	Ацидофилин	250	200	18	5
4.1.41	Простокваша	250	200	18	5
4.1.42	Йогурт	250	200	18	5
4.1.50	Ряженка	250	200	18	5
4.1.51	Пахта	250	200	18	5
4.1.59—4.1.60	Кумыс	250	200	18	5
4.2	<b>Консервы молочные</b>				
4.2.1—4.2.2	Молоко сухое	—	—	20	6
4.2.4	Молоко сгущенное стерилизованное	—	—	18	5
4.2.6	Молоко сгущенное с сахаром	—	—	30	12
4.2.13	Сливки сгущенные с сахаром	—	—	30	12
4.2.14	Какао со сгущенным молоком и сахаром	—	—	30	12
4.2.15	Какао со сгущенными сливками и сахаром	—	—	30	12
4.2.16	Кофе со сгущенным молоком и сахаром	—	—	30	12
4.2.17	Кофе со сгущенными сливками и сахаром	—	—	30	12
4.2.20	Простокваша сублимационной сушки	—	—	9	3
4.2.23	Йогурт сублимационной сушки	—	—	9	3
4.2.24	Ацидофильная паста сублимационной сушки	—	—	9	3



Индекс	Продукт	Масса, граммы			
		стакана		ложки	
		чайного	граненого	столовой	чайной
1	2	3	4	5	6
4.3	<b>Масло</b>				
4.3.1	Масло сливочное (растопленное)	—	—	17	5
4.3.6	Масло крестьянское несоленое (растопленное)	—	—	17	5
4.3.8	Масло топленое (растопленное)	—	—	17	5

## ЖИРЫ РАСТИТЕЛЬНЫЕ И ЖИРОВЫЕ ПРОДУКТЫ

5.3	<b>Маргарин и кулинарные жиры и растительные продукты</b>				
5.3.2—5.3.7	Маргарин	—	—	15	4
5.3.15	Майонез	—	—	15	4
5.4	<b>Растительные масла</b>				
5.4.1—5.4.13	Растительные масла	—	—	17	5

## ОВОЩИ, КАРТОФЕЛЬ, ПЛОДЫ, ЯГОДЫ И ГРИБЫ

6.3	<b>Фрукты</b>				
6.3.6	Вишня	165	130	—	—
6.3.19	Черешня	165	130	—	—
6.3.20	Шелковица	195	155	—	—
6.5	<b>Ягоды</b>				
6.5.1	Брусника	140	110	—	—
6.5.3	Голубика	260	160	—	—
6.5.4	Ежевика	190	150	—	—
6.5.6	Клюква	145	115	—	—
6.5.7	Крыжовник	210	165	—	—
6.5.8	Малина	180	145	—	—
6.5.12	Смородина красная	175	140	—	—



Продолжение приложения II

Индекс	Продукт	Масса, граммы			
		стакана		ложки	
		чайного	граненого	столовой	чайной
		3	4	5	6
6.5.13	Смородина черная	155	125	—	—
6.5.14	Черника	200	160	—	—
6.5.16	Шиповник сухой	—	—	20	6

ПЛОДООВОЩНЫЕ КОНСЕРВЫ И ПИЩЕВЫЕ КОНЦЕНТРАТЫ

10.2	Соки овощные				
10.2.2	Сок томатный	250	200	18	5
10.4	Продукты томатные, концентрированные, соусы и прочие консервы				
10.4.1	Томат-пюре	—	—	25	8
10.4.2	Томат-паста	—	—	30	10
10.9	Консервы фруктовые, компоты				
10.9.1	Абрикосы половинки	250	200	—	—
10.9.3	Айва	250	200	—	—
10.9.4	Виноград	250	200	—	—
10.9.5	Вишня	250	200	—	—
10.9.6	Груша	250	200	—	—
10.9.7	Мандарины	250	200	—	—
10.9.8	Персики половинки	250	200	—	—
10.9.10—10.9.12	Слива	250	200	—	—
10.9.13	Черешня	250	200	—	—
10.9.14	Яблоки	250	200	—	—
10.10	Консервы. Фруктовые соки				
10.10.1—10.10.16	Фруктовые соки	250	200	18	5
10.11	Варенье, джем, повидло, пюре				
10.11.1—10.11.9	Варенье	—	—	45	20



Продолжение приложения II

Индекс	Продукт	Масса, граммы			
		стакана		ложки	
		чайного	граненого	столовой	чайной
1	2	3	4	5	6
10.11.10— 10.11.12	Джем	—	—	40	15
10.11.13— 10.11.14	Повидло	—	—	36	12
10.11.15	Пюре из айвы	—	—	30	10

ПРОДУКТЫ ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ

11.1	<b>Молочные продукты</b>				
11.1.8	Сметана «Детская»	250	200	25	11
11.1.9	Творог «Здоровье»	—	—	17	5
11.1.12—11.1.13	Масло сливочное (рас- топленное)	—	—	17	5
11.1.14—11.1.17	Молочные смеси «Ма- лыш»	—	—	22	6
11.1.18	Ацидофильная смесь «Малютка»	—	—	8	3
11.1.19	Ацидофильная смесь «Малыш»	—	—	8	3
11.1.21	Каша молочная гречне- вая	—	—	10	4
11.1.22	Каша молочная рисовая	—	—	10	4
11.1.23	Каша молочная овсяная	—	—	9	3
11.1.24	Каша молочная манная	—	—	10	4
11.1.25—11.1.31	Смеси молочные	—	—	9	3
11.1.32	Кисель молочный	—	—	12	5
11.1.33	Сухое молоко «Вита- лакт»	—	—	20	6
11.3	<b>Зерновые продукты</b>				
11.3.1	Мука диетическая греч- невая	160	130	25	8
11.3.2	Мука диетическая рисо- вая	160	130	25	8
11.3.3	Мука диетическая овся- ная	130	110	20	6
11.3.4	Мука диетическая злако- вая	160	130	25	8



## СВЕДЕНИЯ О МАССЕ 1 ШТУКИ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ

Приводимые данные представляют собой средние или наиболее распространенные значения массы некоторых важнейших пищевых продуктов. Эти сведения предназначены для быстрого, но достаточно точного подсчета пищевой ценности рационов, используемых как в лечебно-профилактических учреждениях, так и в домашних условиях.

Индекс	Продукт	Масса 1 шт., граммы
1	2	3

### ХЛЕБ И ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

2.4	Булочные изделия	
2.4.5—2.4.6	Булки городские	200
2.5	Сдобные изделия	
2.5.1—2.5.4	Сдоба выборгская	50
2.5.5.—2.5.6	Сдоба обыкновенная	50
2.5.7—2.5.8	Рожки сдобные	60
2.6	Хлебобулочные изделия с молоком	
2.6.7—2.6.8	Булка черкизовская	200
2.6.11—2.6.12	Булочка молочная	200
2.7	Булочные изделия с растительным маслом	
2.7.1—2.7.2	Булка ярославская	200
2.8	Национальные сорта	
2.8.1	Лепешки оби-нон	200
2.9	Бараночные изделия	
2.9.3—2.9.4	Баранки простые	25
2.9.5—2.9.6	Баранки молочные	30
2.9.7—2.9.8	Сушки простые	10
2.10	Сухарные изделия	
2.10.7—2.10.8	Сухари сливочные	20

### КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ

3.1	Сырье	7,5
3.1.2	Сахар-рафинад прессованный	6
3.1.2	Сахар-рафинад быстрорастворимый	
3.2	Карамель	6
3.2.2—3.2.8	Карамель с начинками	



Продолжение приложения III

Индекс	Продукт	Масса 1 шт., граммы
1	2	3
3.5	<b>Конфеты, глазированные шоколадом</b>	
3.5.1—3.5.11	Конфеты	12,5
3.5.12	Ассорти с пралиновыми начинками	11,5
3.6	<b>Конфеты неглазированные</b>	
3.6.1—3.6.2	Батончики	15
3.6.4	Конфеты	15
3.7	<b>Ирис</b>	
3.7.1—3.7.2	Ирис	7
3.8	<b>Мармелад</b>	
3.8.1—3.8.2	Мармелад	12,5
3.9	<b>Пастила и зефир</b>	
3.9.1	Пастила	15
3.9.2	Зефир	33
3.11	<b>Мучные кондитерские изделия</b>	
3.11.1—3.11.2	Печенье сахарное	13,5
3.11.4	Печенье затяжное	10
3.11.7	Печенье сдобное	35
3.11.8—3.11.9	Галеты	15,5
3.11.10	Крекеры	13
3.11.11—3.11.12	Вафли	14
3.11.13—3.11.14	Пряники	20
3.11.15—3.11.22	Пирожные	75

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

4.1	<b>Цельномолочные продукты</b>	
4.1.30	Сырки глазированные	50
4.4	<b>Сыры</b>	
4.4.4.1—4.4.4.7	Сыры плавленые	30 и 100
4.5	<b>Мороженое</b>	
4.5.1—4.5.16	Мороженое	100 и 250

ОВОЩИ, КАРТОФЕЛЬ, ПЛОДЫ, ЯГОДЫ И ГРИБЫ

6.1	<b>Овощи</b>	
6.1.11	Картофель	100
6.1.14	Лук репчатый	75



Продолжение приложения III

Индекс	Продукт	Масса 1 шт., граммы
1	2	3
6.1.15	Морковь красная	75
6.1.17	Огурцы грунтовые	100
6.1.23	Петрушка (корень)	50
6.1.35	Томаты	
	диаметр 5,5 см	75
	диаметр 6,5 см	115
6.3	<b>Фрукты</b>	
6.3.1	Абрикосы	26
6.3.5	Бананы	72
6.3.7	Гранат	125
6.3.8	Груша	135
6.3.9	Инжир	40
6.3.12	Персики	85
6.3.15	Слива	30
6.3.18	Хурма японская	85
6.3.21	Яблоки	
	диаметр 5 см	90
	диаметр 6,5 см	130
	диаметр 7,5 см	200
6.4	<b>Цитрусовые</b>	
6.4.1	Апельсин	
	диаметр 6,5 см	100
	диаметр 7,5 см	150
6.4.2	Грейпфрут	130
6.4.3	Лимон	60
6.5	<b>Ягоды</b>	
6.5.5	Земляника садовая	8
<b>МЯСО И МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ</b>		
7.5	Колбасные изделия	
7.5.2.1—7.5.2.2	Сардельки	100
7.5.3.1—7.5.3.3	Сосиски	50
<b>ПТИЦА И ПТИЦЕПРОДУКТЫ</b>		
8.2	Яйцепродукты	
8.2.1	Яйца куриные I категории	47
8.2.2	Яйца перепелиные	9



## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Нормальный состав и пищевое значение продовольственных продуктов. М., изд. ЦСУ, 1925. 161 с.
2. Таблицы химического состава и питательной ценности пищевых продуктов. М., Медгиз, 1954. 91 с.
3. Таблицы химического состава и питательной ценности пищевых продуктов. Под ред. Ф. Е. Будагына. М., Медгиз, 1961. 602 с.
4. Покровский А. А. К проблеме определения потребности человека в пищевых веществах. — «Вестник АМН СССР», 1964, № 5, с. 3—12.
5. Покровский А. А. Роль биохимии в развитии науки о питании. М., «Наука», 1974. 125 с.
6. Покровский А. А. О биологической и пищевой ценности пищевых продуктов. — «Вопросы питания», 1975, № 3, с. 25—40.
7. Widdowson E. M. — «Proc. Nutr. Soc.», 1955, 14, 142.
8. Merrill A. L. and Watt B. K. The energy value of foods — basis and derivation. US Dept. Agric. Handbook, 1955, 74.
9. Southgate D. A. T. and Durnin J. V. G. A. — «Brit. J. Nutr.», 1970, 24, 517.
10. Southgate D. A. T. Guide Lines for the Preparation of Tables of Food Composition. Basel, 1974.
11. Штенберг А. И., Геллер Г. М., Кацпржак Е. Ф. Расчетные таблицы химического состава и питательной ценности пищевых продуктов. М., Медгиз, 1954. 235 с.
12. Percy P. F. et Vaquelin N. L. Sur la qualité nutritive des aliments comparés entre eux. — «Bull. Fac. méd.». Paris, 1818, 6, 75—91.
13. König J. Chemie der menschlichen Nahrungs — und Genussmittel. Berlin, Springer, 1878.
14. Chatfield C. Food composition tables. Minerals and vitamins for international use. FAO, Rome, 1954.
15. Bowes and Church. Food values of portions commonly used. Philadelphia, Toronto, 1966.
16. Randoin L., Le Gallic P., Dupuis Y. et Beradin A. Tables de composition des aliments. 3 ème ed. Institut Scientifique d'Hygiene Alimentaire, Centre National de la Recherche Scientifique. Paris, 1961.
17. Composizione in alcuni principi nutritivi e valore calorico degli alimenti comunemente consumati in Italia. National Institute of Nutrition, Rome, 1968.
18. Souci S. W., Fauchmann W. und Kraut H. Die Zusammensetzung der Lebensmittel, Nährwert — Tabellen. Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH, Stuttgart, 1962, 1964.
19. A selection of tables covering the foods from different regions prepared by the Centre de Recherches Zootechniques de Lovenjoul, Louvain.



20. *Ege-Nyt Rich*, Føderare-og ernæ ringstabeller. Nordish Forlag. Arnold Busck, Copenhagen, 1969.
21. *Kaloyereas S. A.* Chemical composition of Greek foods. Ministry of Agriculture, Athens, 1952.
22. *Den Hartog C.* (ed.) Nederlandse voedingsmiddelen tabel, 26th ed. Uitgave het Voorlichtingsbureau voor de Voeding, 1971.
23. *Naerings middel tabell*, 3rd ed. Landsforeningen for Kosthold of Helse, Oslo, 1966.
24. *Goncalves Ferreira F. A.* and *Da Silva Crasa M. E.*, Tabela de composicao dos alimentos. Ministry of Health and Assistance, Lisbon, 1961.
25. *Tablas de composicion de alimentos*. University of Madrid, School of Bromatology.
26. *Abramson E.* Kost tabell. Svenska Bokförlaget Bonniers, Stockholm, 1971.
27. *Högl O.* und *Lauber E.* Nährwert der Lebensmittel. Reprinted from Schweizerisches Lebensmittelbuch, Bern, 1961.
28. *McCance R. A.* and *Widdowson E. M.* The composition of Foods. Medical Research Council Special Report No. 297, HMSO London, 1960, reprinted 1967 and 1969.
29. *Buzina R.* (ed.) Tablice sastava zivotnih namirnica. Dubrovnik, 1972.
30. *Szczygiel A.* (ed.). Tabele składu i wartości odżywczych produktów spożywczych. Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich. Warszawa, 1972.
31. *Tarjan R.* and *Lindner K.* Food composition tables. 7th ed. Budapest, 1972.
32. *Turpeinen O.* and *Roine P.* Ruoka — Aine — Taulukko, 5th ed. 1967.
33. *Pellet P. L.*, *Shadarevian S.* Food composition tables for use in the Middle East, 2nd. ed. Beirut, 1970.
34. Food composition table for use in East Asia. FAO, Washington, 1973.
35. *Krondlová — Skopková. O. Šmrha.* Tabulky výživných hodnot potravin. Praha. 1965.
36. *T. A. Ташев.* Таблицы за състава на български хранителни продукти. София. 1966.



## ПРЕДМЕТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

Абрикосы (компот) 134, 176, 211  
 — консервы 134  
 — повидло 138, 212  
 — пюре 174, 176  
 — свежие 76, 191, 215  
 — сок 134, 211  
 — для диетического питания 178  
 — суп (консервы) 128  
 — сушеные 142  
 Агар пищевой 42  
 Айва (варенье) 136, 211  
 — компот 134, 211  
 — пюре 176, 212  
 — свежая 76, 191  
 — сок 136  
 — — для диетического питания 180  
 — суп (консервы) 128  
 Альбула (рыба) 100, 198  
 Алыча свежая 76, 191  
 Ананас свежий 76, 191  
 Анкаван — см. Минеральные воды  
 Антрекот с морковью (консервы) 170  
 Апельсин свежий 78, 192, 215  
 — сок 134, 211  
 Арахис (масло) 72, 210  
 — семена 68  
 — ядро сушеное 68  
 Арбуз свежий 76, 191  
 — сок 178  
 Аргентина (рыба) 100, 198  
 Ацидофилин (паста) 54, 60, 209  
 — сладкий 56, 209  
 Ацидофильная смесь «Малыш» 152, 154, 212  
 — — «Малютка» 152, 154, 212  
 Баклажаны (икра) 128  
 — — консервы 126  
 — свежие 72, 189  
 Балык осетровый 118, 206  
 Бананы свежие 76, 191, 215  
 Баранина (жир) 88  
 — легкое 90, 195  
 — мозги 90, 195  
 — мясо 84, 193  
 — отрубы 86, 194  
 — печень 90, 195  
 — почки 90, 195  
 — рубец 90, 195  
 — сердце 90, 195

— субпродукты 90, 195  
 — тушеная (консервы) 94  
 — язык 90, 195  
 Баранки, молочные 38, 213  
 — на витаминизированной муке 38  
 — простые 38, 213  
 Батат 76, 190  
 Батончики на гидрожире (конфеты) 46, 214  
 — — ксилите (конфеты) 166  
 Батоны нарезные 32  
 — нарезные молочные 34  
 — простые 32  
 Баттерфиш (рыба) 100, 198  
 Бахчевые культуры 76, 191  
 «Беззубка» (консервы мясные) 170  
 Белип (консервы) 170  
 Белковые продукты для спортсме-  
 нов 182  
 Белоглазка аральская (рыба) свежая  
 100, 198  
 — — копченая 116, 205  
 — волго-каспийская 100, 198  
 Белок яичный сухой 98  
 — соевый пищевой — см. Соя  
 Белорыбица (рыба) 100, 198  
 Белуга, боковник холодного копчения  
 118, 206  
 — натуральная (консервы) 120  
 Бельдюга океаническая (рыба) 100,  
 198  
 Берикс (рыба) 100, 198  
 Бесуго (рыба) 100, 199  
 Бефстроганов из кальмаров (консер-  
 вы) 168  
 Биточки из трески и пресного творо-  
 га — см. Белип  
 Блинчики с мясом (консервы) 140  
 — с повидлом (консервы) 140  
 — с творогом (консервы) 140  
 — с яблоками (консервы) 140  
 Бобы 72, 189  
 Большоголов (рыба) 100, 199  
 Боржом — см. Минеральные воды  
 Борщ (заправка) 128  
 — (консервы) 138  
 — (концентраты) 144, 148  
 Бройлеры 98, 197  
 Брусника свежая 78, 192, 210  
 Брынза из коровьего молока 64, 188



Брынза из овечьего молока 64, 188  
 Брюква свежая 72, 189  
 Бублики украинские 38  
 Буйволятина, мясо 84, 193  
 Булки городские 32, 213  
 — с молочной сывороткой 36  
 — черкизовские 34, 213  
 — ярославские 36, 213  
 Булочка высококалорийная 34  
 — «Октябренок» 164  
 — с пониженной кислотностью 164  
 Булочки диетические 162  
 — молочные 36, 213  
 — с растительным маслом 36  
 Быстрозамороженные блюда 138, 140, 142  
 Бычки в томатном соусе (консервы) 122  
 — свежие 100, 199

Вареная колбаса — см. Колбасы  
 Варено-копченая колбаса — см. Колбасы  
 Варенья диетические 180, 211  
 — фруктовые 136, 211  
 — ягодные 136, 211  
 Вафли 50, 214  
 Верблюжати́на 84, 193  
 Вермишель — см. Макароны изделия  
 — безбелковая (диетическая) 160  
 Ветчина — см. Свинина  
 «Винни-Пух» (консервы мясные диетические) 170  
 Вино 184  
 Виноград свежий 78, 192  
 — компот 134, 211  
 — сок 136, 211  
 — сушеный 144  
 Вишня варенье 180  
 — компот 134, 176, 211  
 — пюре 174  
 — свежая 78, 191, 210  
 — сок 136, 178, 211  
 — для диетического питания 176, 178  
 — сушеная 144  
 Вобла вяленая 118, 206  
 — копченая 118, 205  
 — свежая 100, 199  
 Вода питьевая 40  
 Водка 184

Галеты 48, 50, 214  
 «Геркулес», овсяные хлопья 26  
 Гладкоголов (рыба) 100, 199  
 Говядина вымя 90  
 — голова 90  
 — жир 88  
 — легкое 90, 195  
 — мозги 90, 195

— мясо 84, 193  
 — отварная (консервы) 96  
 — отрубы 86, 194  
 — печень 90, 195  
 — почки 90, 195  
 — рубец 90, 195  
 — сердце 90, 195  
 — субпродукты 90, 195  
 — тушеная (консервы) 96  
 — уши 90  
 — хвост 90, 195  
 — язык 90, 195  
 Голубика 80, 192, 210  
 Голубцы любительские (консервы) 138  
 — с кальмаром (консервы) 168  
 — с мясом (консервы) 132, 140  
 Горбуша консервы натуральные 120  
 — в томатном соусе 124  
 — свежая 100, 199  
 — соленая 114, 204  
 Горох 22, 186  
 — лущеный 26, 187, 208  
 — с овощами и мясом (консервы) 132  
 Горошек зеленый (консервы) 126  
 — — пюре 172  
 — свежий 72  
 — сушеный 142  
 Горчи́чное масло 73, 210  
 Горчи́чный порошок 68  
 Гранаты свежие 78, 191, 215  
 — сок 136, 211  
 Грейпфруты свежие 78, 192, 215  
 — сок 136, 211  
 Грецкий орех (варенье) 136  
 Гречиха 22, 186, 207  
 Грибы свежие 80, 82, 192  
 — сушеные 80, 82  
 — ши 138  
 Грудинка — см. Свинина  
 Груши (варенье) 136, 211  
 — компот 134, 176, 211  
 — свежие 78, 191, 215  
 — сушеные 144  
 Гуляш бараний (консервы) 96  
 — говяжий (консервы) 96  
 — — (консервы диетические) 170  
 — свиной 96  
 Гуси 98, 197  
 Густера (рыба) 100, 199  
 Гусята 98, 197

Джакас (рыба) 100, 199  
 Джемь диетические 180, 212  
 — фруктовые 138, 212  
 — ягодные 138, 212  
 Дилижан — см. Минеральные воды  
 Драже (конфеты) 44  
 Дрепана (рыба) 100, 199  
 Дрожжи прессованные 40  
 Дыня свежая 76, 191  
 — сок 178, 211



Ежевика свежая 80, 192, 210  
Ерш морской 100, 199

Желатин пищевой 42  
Желток яичный сухой 98  
Жерех (рыба) свежая 100, 199  
— соленый 114, 204  
Жир бараний (топленый) 88  
— говяжий (топленый) 88  
— животный 88  
— кондитерский 70  
— костный 88  
— кулинарный 70  
— свиной 88

Завтрак туриста (мясные консервы) 96  
Заправка для рассольника (консервы) 128  
Земляника (варенье) 136, 211  
— в земляничном пюре с сахаром 140  
— дробленая с сахаром 140  
— свежая 80, 192, 215  
— сок 136, 211  
Зерно 22, 186  
— пшеничное дробленое — см. Пшеница  
Зерно-бобовые 22, 24, 186  
Зерновые продукты для детского и диетического питания 160, 212  
Зефир 48, 166, 214  
Зубан (рыба) 102, 199  
Зубатка (рыба) 100, 199

Изюм — см. Виноград сушеный  
Икра вяленая (лобанья) 116  
— зернистая (белужья, горбуши, кетовая, осетровая и севрюжья) 116  
— из баклажанов 128  
— — кабачков 128  
— — морской капусты 172  
— — свеклы 172  
— кабачковая диетическая 174  
— паюсная (осетровая) 116  
— пробойная (вобельная, лещевая, сазанья, минтаевая) 116  
— ястычная вобельная 116  
Индейка 98, 198  
Индюшата 98, 198  
Инжир свежий 78, 191, 215  
Ирис (конфеты) 48, 214

Йогурт 56, 60, 209

Кабан (рыба) 102, 199  
Кабачки (икра) — см. Икра  
— в томатном соусе 126  
— пюре 174  
— свежие 72, 189  
— фаршированные кальмарами 168  
Казеинат натрия 66  
Казеиты 66

220

Каймак 60  
Какао масло 73, 210  
— порошок 44, 208  
— со сгущенным молоком 60, 209  
— со сгущенными сливками 60, 209  
— тертое 42  
Кальмары бефстроганов (консервы) 168  
— в томатном соусе 168  
— филе 112, 204  
Камбала в масле 122  
— — томатном соусе 124  
— копченая 116, 205  
— свежая 102, 199  
Капуста белокочанная квашеная 82  
— — — тушеная 128, 140  
— — — свежая 74, 189  
— — — тушеная 128, 140  
— — — сушеная 142  
— — — тушеная с мясом 132  
— брюссельская свежая 74, 189  
— кольраби свежая 74, 189  
— краснокочанная свежая 74, 189  
— цветная свежая 74, 189  
— — консервы 126  
— — сушеная 142  
Капустняк запорожский (консервы) 132  
Карамель (конфеты) 42, 44, 213  
Карась 102, 199  
Карп 102, 199  
Картофель пюре (хлопья, крупка) 142  
— свежий 74, 189, 214  
— сладкий — см. Батат  
— сушеный 142  
— тушеный (концентрат) 144  
— — с белковой пастой (концентрат) 148  
— — — мясом (консервы) 132  
— — — мясом (концентрат) 144  
— хрустящий 146  
Каша гречневая (концентрат) 144  
— — молочная 154, 212  
— — с мясом (консервы) 134  
— — рассыпчатая 140  
— манная молочная 154, 212  
— овсяная молочная 154, 212  
— перловая с белковой пастой (концентрат) 148  
— пшенная (концентрат) 144  
— пшеничная с белковой пастой (концентрат) 148  
— по-тамбовски с мясом (консервы) 134  
— рисовая (концентрат) 144  
— — молочная 154, 212  
— — с мясом (консервы) 134  
Квас хлебный 184  
Кекс 146  
Кета (консервы натуральные) 120  
— консервы в томатном соусе 124  
— свежая 102, 199

Кета соленая 114  
Кефаль холодног  
Кефир 56, 209  
Кешью (ядро) 42  
Кижуч (консервы)  
Кизил (варенье)  
— свежий 78, 191  
Килька копченая  
— пресервы 120,  
— свежая 102,  
— соленая 114,  
Кисель вишневый  
— малиновый 140  
— молочный 156,  
— яблочный 182  
Кит (мясо) 112,  
Кишмиш — см. В  
Клейковина 40  
Клубника (варен  
— в клубничном  
— дробленая с  
— свежая — см.  
— сок 136, 211  
Клыкач (рыба)  
Клюква свежая  
Кокосовое масло  
Колбасный фарш  
Колбасы варено-  
— вареные 92, 1  
— полукопченые  
— сырокопченые  
Компоты диетич  
сорбитом) 176,  
Кондитерские из  
и диетического  
Конина (мясо)  
— тушеная 96  
Конопляное мас  
Консервы быстр  
140, 142  
— мясные 94, 9  
170  
— — диетически  
— овощные 172  
— — диетически  
— — для общес  
— — салаты 13  
— — обеденные  
— рыбные 120,  
168, 170  
— — диетически  
— фруктовые д  
178  
— — компоты 1  
— — соки 134,  
Конфеты, глази  
44, 46, 166, 214  
— неглазирова  
Концентраты дл  
ния 182  
— — специально  
182



Кета соленая 114, 204  
Кефаль холодного копчения 118, 205  
Кефир 56, 209  
Кешью (ядро) 42  
Кижуч (консервы натуральные) 120  
Кизил (варенье) 136, 211  
— свежий 78, 191  
Килька копченая 116, 205  
— пресервы 120, 206  
— свежая 102, 199  
— соленая 114, 204  
Кисель вишневый 146  
— малиновый 146  
— молочный 156, 212  
— яблочный 182  
Кит (мясо) 112, 204  
Кишмиш — см. Виноград сушеный  
Клейковина 40  
Клубника (варенье) 136, 180, 211  
— в клубничном пюре с сахаром 140  
— дробленая с сахаром 140  
— свежая — см. Земляника  
— сок 136, 211  
Клыкач (рыба) 102, 199  
Клюква свежая 80, 192, 210  
Кокосовое масло 73, 210  
Колбасный фарш 96  
Колбасы варено-копченые 92, 94, 196  
— вареные 92, 196  
— полукопченые 94, 197  
— сырокопченые 94, 197  
Компоты диетические (с ксилитом и сорбитом) 176, 180, 211  
Кондитерские изделия для детского и диетического питания 166  
Конина (мясо) 84, 193  
— тушеная 96  
Конопляное масло 73, 210  
Консервы быстрозамороженные 138, 140, 142  
— мясные 94, 96, 132, 134, 138, 140, 170  
— — диетические 170  
— овощные 172  
— — диетические 172, 174, 176  
— — для общественного питания 128  
— — салаты 130  
— — обеденные 130, 132  
— рыбные 120, 122, 124, 146, 148, 168, 170  
— — диетические 168, 170  
— фруктовые диетические 174, 176, 178  
— — компоты 134, 176, 178, 180, 211  
— — соки 134, 136, 176, 178, 180, 211  
Конфеты, глазированные шоколадом 44, 46, 166, 214  
— неглазированные 46, 166, 214  
Концентраты для диетического питания 182  
— — специального питания 146, 148, 182

Коньяк 184  
Корейка — см. Свинина  
Копченая колбаса — см. Колбасы  
— рыба 116, 118, 205, 206  
Корюшка 102, 200  
Косуля (мясо) 84, 193  
Котлеты рыбные 168  
— — (концентрат) 148  
Кофе в зернах 82  
— растворимый 82  
— со сгущенным молоком 60, 209  
— — — сливками 60, 209  
Кофейная молочно-белковая паста (спецсмесь) 150  
— творожная паста (спецсмесь) 150  
Крабы (консервы натуральные) 122  
— мясо 112, 204  
Красноперка 102, 200  
Крахмал картофельный 42, 208  
— кукурузный 40, 42  
Креветка (консервы натуральные) 120  
— мясо 112, 204  
Крекеры 50, 214  
Крем заварной 146  
— шоколадный 146  
Кровь сухая 90  
Кролик (мясо) 84, 193  
«Крошка» — см. Консервы мясные диетические  
Крупа 26, 187, 207  
— диетическая 26, 160, 207, 208  
Крыжовник свежий 80, 192, 210  
Ксилит (добавления в изделия) 166, 176, 180  
— пищевой 42  
Кубера (рыба) свежая 102, 200  
Кукуруза воздушная 146  
— зерно 22, 186  
— консервы 126  
— крупа 26, 187, 208  
— масло 72, 210  
— мука 24, 207  
— палочки 146  
— хлопья 146  
Кумыс 58, 209  
Кунжут (масло) 72, 210  
— семена 68  
Курага — см. Абрикосы сушеные  
Куры 98, 198  
  
Лангуст (мясо) 112  
Лапша — см. Макароны изделия  
Лапша отварная с белковой пастой (концентрат) 148  
Ледяная рыба 102, 200  
Лемонема (рыба) 102, 200  
Лепешки оби-нон 36, 213  
Летрин (рыба) 102, 200  
Лещ вяленый 118, 206  
— икра 116  
— консервы в томате 124  
— копченый 116, 118, 205, 206



— свежий 102, 200  
 — соленый 114, 204  
 Ликер 184  
 Лимоны свежие 78, 192, 215  
 — сок 136, 211  
 Лихия (рыба) 102, 200  
 Лосось свежий 102, 104, 200  
 — соленый 114, 204  
 Лось (мясо) 84, 193  
 Лук зеленый (перо) 74, 189, 214  
 — порей 74, 189  
 — репчатый 74, 189  
 — сушеный 142  
 — соус 130  
 Лунник (рыба) 104, 200  
 Луфарь (рыба) 104, 200  
 Луциан (рыба) 104, 200  
  
 Майонез 70, 210  
 Макаaronная крупа безбелковая 160  
 Макаaronные изделия 28, 160  
 Макароны с мясом (консервы) 134  
 Макрель (рыба) 104, 200  
 Макрурус (рыба) 104, 200  
 Малина (варенье) 136, 211  
 — свежая 80, 192, 210  
 — сок 136, 211  
 Мандарины (компот) 134, 211  
 — свежие 78, 192  
 — сок 136, 211  
 Мирабель свежая 78, 191  
 Маргарин 68, 70, 210  
 Маринад овощной 128  
 Маринка (рыба) 104, 200  
 Мармелад 48, 166, 214  
 Масло консервное — см. Каймак  
 — отходы при получении 68  
 — растительное (из разного сырья) 72, 210  
 — сливочное 60, 62, 210  
 — — диетическое 152, 212  
 — сырье для получения 68  
 — топленое 62, 210  
 Масляная рыба 104, 200  
 Маш 24, 187  
 Мед натуральный 42, 208  
 Меланж 98  
 Мероу (рыба) 104, 200  
 Мидии (консервы) 168  
 Миндаль (ядро) 42, 208  
 Минеральные воды 182, 184  
 Минога 104, 200  
 Минтай (икра) 116  
 — свежая рыба 104, 200  
 Миргородская — см. Минеральные воды  
 Мозги — см. Субпродукты  
 Мойва (рыба) 104, 200, 201  
 Молоко ацидофильное 52, 208  
 — белковое 52, 208  
 — «Виталакт-ДМ» 152, 212  
 — обезжиренное 52, 208

— пастеризованное 52, 208  
 — сгущенное 58, 209  
 — — с сахаром 58, 209  
 — с добавками какао или кофе 52  
 — стерилизованное 52, 58, 208  
 — сухое 58, 209  
 — — «Виталакт» 156  
 — топленое 52, 208  
 Молочная каша «Малыш» 154  
 — смесь «Малыш» 152, 154, 212  
 — — «Малютка» 152  
 Молочно-белковая паста 54, 56, 150  
 Молочные продукты для детского и диетического питания 152, 154, 156, 212  
 Морковь квашеная 82  
 — консервы 126, 128, 140, 174  
 — пюре 172  
 — свежая 74, 189, 215  
 — сок 178  
 — сушеная 142  
 — тушеная (консервы) 174  
 Мороженое 66, 214  
 Морошка свежая 80, 192  
 Морская капуста (консервы) 172  
 — — икра 172  
 — — салат 172  
 — — свежая 112  
 Мука для диетического питания 160, 212  
 — гречневая 160, 212  
 — кукурузная 24, 207  
 — овсяная 160, 212  
 — пшеничная 24, 207  
 — ржаная 24, 207  
 — рисовая 160, 212  
 — соевая 24, 40, 207  
 — ячменная 24, 207  
 Муксун (консервы в томатном соусе) 124  
 — рыба свежая 104, 201  
 Мясо (консервы) 94, 132, 134, 138, 140, 148, 150, 170  
 — — для детского и диетического питания 170  
 Мясо (концентраты) — 144, 146, 148, 150  
 — (отрубы) 86, 88, 194  
 — свежее 84, 193  
 — спецсмесь 148, 150  
 — субпродукты 90, 195, 196

Навага 104, 201  
 Наливки 184  
 Налим 104, 201  
 — консервы 124  
 Напитки (абрикосово-молочный) 178  
 — безалкогольные 184  
 — высокоспиртуозные 184  
 — кисломолочные 58  
 — сливово-молочный 180  
 — сливочный 56, 58  
 — яблочный для диетического пита-



ния (с различными добавками) 178  
— — — спецпитания 182

— черносмородиново-молочный 180

Нарзан — см. Минеральные воды

Настойка 184

Нерка красная (консервы натураль-  
ные) 122

— — — свежая рыба 104, 201

Нельма (рыба) 104, 201

Нототения (рыба) 106, 201

Нут 24, 187

Оби-нон — см. Хлеб, национальные  
сорта

Облепиха свежая 80, 192

Овес (зерно) 22, 186

— крупа 26, 187, 207

— хлопья («Геркулес») 26, 187, 207

Овощи (консервы) 126, 128, 130, 132,  
138, 140

— — — для детского и диетического пи-  
тания 172, 174

— свежие 72, 74, 76, 189, 190

— соки 126, 178, 211

— сушеные 142

Овощной соус 130, 172

Огурцы свежие 74, 189, 190, 215

— соленые 82

Окунь копченый 116, 118, 205, 206

— свежий 106, 201

Оленина (мясо) 84, 193

— тушеная (консервы) 96

Оливки консервированные 128

— масло 72, 210

Омуль 106, 201

Орехи (кешью) 42

— миндаля 42, 208

— фундука 42, 208

Осетр (консервы натуральные) 122

— — — в томатном соусе 124

— свежий 106, 201

Осьминог (мясо) 112

Отруби пшеничные — см. Пшеница

Отрубы бараньи 86, 194

— говяжьи 86, 194

— свиные 86, 194

— телячьи 88, 194, 195

Пагрус (рыба) 106, 201

Палтус (рыба) 106, 201

Паста ацидофильная — см. Ацидофи-  
лин

— молочно-белковая 150

— «Океан» 112

— соусная 130

— творожная 150

— яично-белковая 150

Пастернак (корень) 74, 190

Пастила 48, 166, 214

Патиссоны свежие 74, 190

Патока кукурузная 42

Пахта «Идеал» 56, 209

Паштет мясной 96

— — — для диетического питания 150

— печеночный 96

— — — для диетического питания 150

Пектин 42, 182

Пеламида океаническая 106, 201

Перепелки (мясо) 98, 198

— яйца 98, 198

Перец сладкий зеленый свежий 74,  
190

— красный свежий 74, 190

— консервы 140

— — — для диетического питания 172

Персики (варенье) 136, 211

— компот 134, 180, 211

— — — для диетического питания 178

— свежие 78, 191, 215

— сок 136, 211

— сушеные 144

Петрушка (зелень) 74, 190

— корень 74, 190, 215

Печень баранья 90, 195

— говяжья 90, 195

— пюре с рисом 170

— свиная 90, 195

— с гречневой крупой (спецсмесь) 150

— — — пшеничной крупой (спецсмесь)  
150

— трески (консервы) 122

Печенье 48, 166, 214

— для диетического питания 166

Пиво 184

Пикша 106, 201

Пирожные 50, 214

Пищевые концентраты 144, 146, 148,  
174, 176, 178, 180

Плов с бараниной (консервы) 134

Плоды (консервы) 134, 136, 142

— свежие 76, 78

— соки 134, 136, 176, 178, 180

Плотва 106, 201

Повидло абрикосовое 138, 212

— яблочное 138, 212

Подсолнечник (масло) 72, 210

— семена 68

— фосфатидный концентрат 68

— ядро 68

Полукопченая колбаса — см. Колба-  
сы

Помидоры — см. Томаты

Портвейн 184

Пристипома (рыба) 106, 201

Пресервы рыбные 120, 206

Продукты детского и диетического  
питания 152—182

Просо 22, 186

Простокваша 56, 209

— сублимационной сушки 60, 209

Пряники 50, 214

Пунш 184

Путассу (рыба) 106, 201

Пшеница воздушная 146



- дробленая 40
- зерно 22, 186
- каша 148
- крупа 26, 187, 207, 208
- мука 24, 207
- отруби 40
- хлопья 146
- Пшено 26, 187, 207
- Пюре (мясные консервы для диетического питания) 170
- (овощные консервы для диетического питания) 172, 174
- рыбные консервы для диетического питания 168
- фруктовые консервы 138, 174, 176, 178, 212
- — — для диетического питания 174, 176, 178
- Пыжьян (рыба) 106, 201

Рагу для диетического питания 172, 174

- овощное (консервы и концентраты) 132, 140, 144, 148
- Рапс (масло) 73, 210
- семена 68
- Рассольник (консервы) 132, 138
- Ревень черешковый 74, 190
- Редис свежий 74, 190
- Редька свежая 74, 190
- Репа свежая 74, 190
- Рис воздушный 146
- зерно 22, 186
- каша 134, 144
- крупа 26, 148, 187, 207
- мука 160, 207, 212
- припущенный (консервы) 140
- Рожки сдобные 34, 213
- Рожь (зерно) 22, 186
- мука 24
- Рубец бараний 90, 195
- говяжий 90, 195
- Рыба (балычные изделия) 118, 206
- икра 116
- консервы 120, 122, 124, 168, 70
- — — для детского и диетического питания 168, 170
- концентраты 146, 148
- копченая 116, 118, 205, 206
- котлеты (консервы) 168
- — концентрат 148
- пресервы 120, 206
- пюре 168
- свежая 100—112, 198—204
- соленая 114, 204
- солянка (консервы) 168
- сушеная и вяленая 118, 206
- Рыба-капитан 106, 201
- Рыба-сабля 106, 201
- Рыбец 106, 201, 202
- копченый 118, 206

Рябина садовая 78, 191

- черноплодная 78, 191
- Ряженка 56, 209
- Ряпушка (рыба) 106, 202

Сазан (консервы в томатном соусе) 124

- свежий 108, 202
- Сайгак (мясо) 84, 193
- Сайда свежая 108, 202
- Сайра (консервы в масле) 122
- свежая 108, 202
- Салака копченая 116, 205
- свежая 108, 202
- Салат (консервы) 130
- из свеклы 172
- овощной (консервы) 130
- свежий 74, 190
- с морской капустой 172
- Сало растительное 70
- Сардельки 92, 196, 215
- Сардина (консервы в масле) 122
- свежая 108, 202
- Сахар-песок 42, 208
- Сахар-рафинад 42, 213
- Свекла квашеная 82
- консервы 126, 140
- — — для диетического питания 174
- салат 172
- свежая 74, 190
- сок 126
- сушеная 142
- Свекольник (консервы) 132
- концентрат 144
- Свинина (ветчина) 94
- грудинка 86, 94, 194, 197
- жир 88
- консервы 96
- копченая 94, 197
- корейка 86, 94, 194, 197
- легкое 90, 195
- мясо 84, 194
- окорок 86, 94, 194, 197
- отрубы 86, 194
- печень 90, 195
- почки 90, 196
- сердце 90, 196
- субпродукты 90, 195
- тушеная 96
- уши 90
- шпик 88
- язык 90, 196
- Сдоба 32, 34, 213
- Севрюга (консервы в томатном соусе) 124
- свежая 108, 202
- Сельдерей (зелень) 76, 190
- корень 76, 190
- — сушеный 142
- Сельдь копченая 118, 206
- свежая 108, 202
- соленая 114, 204, 205



Семга — см. Лосось соленый  
 Семга потрошенная (соленая) 114, 205  
 Сервелат — см. Колбасы варено-копченые  
 Сердце баранье 90, 195  
   — говяжье 90, 195  
   — свиное 90, 196  
 Сериола (рыба) 108, 202  
 Сериолелла (рыба) 108, 202  
 Сиг (консервы в томатном соусе) 124  
   — свежий 108, 202  
 Скап (рыба) 108, 202  
 Сквама (рыба) 108, 202  
 Скумбрия (консервы в масле) 122  
   — натуральные 122  
   — копченая 118, 206  
   — свежая 108, 110, 202, 203  
 Слива (варенье) 136, 211  
   — компот 134, 211  
   — для диетического питания 180  
   — консервы для диетического питания 168, 170, 174, 176, 178, 180  
   — напитки 180  
   — пюре 174, 176  
   — свежая 78, 191, 215  
   — сок 136, 211  
   — суп (консервы) 130  
   — сушеная (чернослив) 144, 168, 170, 174, 180  
 Сливки 52, 208  
   — сгущенные с сахаром 60, 209  
   — с кашей (спецсмесь) 150  
   — с наполнителями 52  
   — сухие 58, 60  
   — с наполнителями 60  
 Сметана 52, 54, 208, 212  
 Сметанная паста 130  
 Смесь молочная на муке или отваре для диетического питания 152, 154, 212  
 Смородина белая свежая 80, 192  
   — красная свежая 80, 192, 210  
   — черная (варенье) 180  
   — джем 138, 212  
   — напиток 180  
   — пюре 178  
   — свежая 80, 192, 211  
   — сок 136, 211  
 Снек (рыба) 110, 203  
 Снеток солено-сушеный 118  
 Соки овощные 126, 178  
   — фруктовые 134, 136, 176, 178, 180, 211  
   — для диетического питания 176, 178, 180  
 Солнечник (рыба) 110, 203  
 Соль поваренная 40  
 Солянка мясная (консервы) 170  
   — овощная (консервы) 132  
   — рыбная 168  
   — с мидиями (консервы) 168  
   — морской капустой (консервы) 172  
 Сом ((консервы в томатном соусе) 124

  — свежий 110, 203  
 Сорбит 42  
   — (добавления в изделия) 166, 176, 178, 180  
 Сорго 22, 186  
 Сосиски 92, 196, 215  
 Сосисочный фарш 96  
 Соус кабачковый 172  
   — кисло-сладкий 130  
   — кубанский 128  
   — луковый 130  
   — паста 130  
   — томатный 122, 124, 126, 128, 168, 172  
   — тыквенный 130  
   — яблочный 128  
 Соя (белок пищевой) 68  
   — масло 72, 210  
   — мука 24, 40  
   — семена 24, 187  
   — фосфатидный концентрат 68  
   — шрот 68  
 Спаржа (консервы) 126  
   — свежая 76, 190  
 Спинной отруб бараний 86, 194  
   — говяжий 86, 194  
   — телячий 88, 194, 195  
 Ставрида (консервы в масле) 122  
   — в томатном соусе 124  
   — копченая 118, 206  
   — свежая 110, 203  
 Стерлядь свежая 110, 203  
 Субпродукты бараньи 90, 195  
   — говяжьи 90, 195  
   — свиные 90, 195, 196  
 Судак (консервы в томатном соусе) 124  
   — свежий 110, 203  
 Сулугуни — см. Сыры рассольные  
 Супы (быстрозамороженные блюда) 138  
   — консервы 130, 132, 170, 172, 174  
   — концентраты 144, 148  
   — пюре для диетического питания 170, 172  
   — фруктовые 128, 130  
 Сухари 38, 40, 213  
 Сушки 38, 213  
 Сыворожки подсырная 58  
   — сухая 60  
   — творожная 58  
 Сырки глазированные 54, 214  
   — славянские 54  
   — творожные 54  
 Сырок (пелядь) (рыба свежая) 110, 203  
 Сыры для диетического питания 152  
   — мягкие 64, 188  
   — плавленые 64, 66, 189, 214  
   — рассольные 64, 188  
   — твердые 62, 187



Тазобедренный отруб бараний 86, 194  
— — говяжий 86, 194  
— — телячий 88, 194  
Таймень (рыба) 110, 203  
Творог 54, 208

— для диетического питания 152, 212

Творожная масса 54, 209

— паста (спецсмесь) 150

Телятина 84, 194

Терн 78, 191

Терпуг (рыба) 110, 203

Тефтели из кальмаров (консервы) 168

Теша осетровая копченая 118

Толокно 26, 207

Томаты (консервы) 126, 128, 130, 138, 140, 168, 172

— паста 128, 211

— пюре 128, 211

— свежие 76, 190, 215

— сок 126, 211

— соленые 82

Торты 50

Трепанг (мясо) 112, 204

Треска (консервы в масле) 122

— копченая 116, 122, 205

— свежая 110, 203

— соленая 114, 205

Тунец (консервы в масле) 122

— — натуральные 22

— свежие 110, 203

Тушенка баранья 94

— говяжья 96

— свиная 96

Тыква (консервы) 142, 172

— пюре 176

— свежая 76, 191

— сок 178

— соус 130

Тюлька соленая 114, 205

Угольная рыба 110, 203

Угорь копченый 116, 205

— свежий 110, 203

Укроп 76, 190

Умбрина (рыба) 110, 203

Урюк — см. Абрикосы сушеные

Усач (рыба) 110, 203

Утки 98, 198

Утята 98, 198

Уши говяжьи 90

— свиные 90

Фасоль (консервы мясные) 132

— — натуральные 126

— зерно 24, 186, 207

— стручок 76, 190

Финики 78, 191

Фрукты (консервы) 128, 130, 134, 136, 142

— — для детского и диетического пи-

тания 168, 170, 174—180

— свежие 76, 78, 191, 210, 211

— соки 134, 211, 215

— сушеные 142, 144

Фундук (ядро) 42, 208

Халва 48

Хамса соленая 114, 205

Хариус (рыба) 110, 203

Хек 110, 203

Хлеб из пшеничной муки 30, 32

— — ржаной муки 28, 30

— — смеси ржаной и пшеничной му-

ки 30

— национальные сорта 36, 38

Хлебные изделия для детского и ди-

етического питания 160, 162, 164

— — на витаминизированной муке

30, 32, 34, 36, 38, 40

Хлебобулочные изделия с молоком 34

— — с растительным маслом 36

Хлебцы диетические 162

— докторские 162

Хлопчатник (масло) 73, 210

— семена 68

Хрен 76, 190

Хрустящий картофель — см. Карто-

фель

Хурма 78, 191, 215

Цитрусовые 78, 192, 215

Цыплята — см. Бройлеры

Чай черный 82

Черемша 76, 190

Черешня (компот) 134, 178, 180, 211

— — диетический 178, 180

— свежая 78, 191, 210

— сок 136, 211

Черника 80, 192, 211

Чернослив — см. Слива сушеная

Черносливовое пюре 174

Чеснок 76, 190

Чехонь (рыба) 112, 203

Чечевица 24, 187, 207

Чина 24, 187

Чир (шокур, рыба) 112, 204

Чурек — см. Хлеб (национальные

сорта)

Шампанское полусухое 184

Шелковица (плоды) 78, 191, 210

Шемая (рыба) 112, 204

Шиповник свежий 80, 192

— сухой 80, 211

— сок 180

Шоколад 44

— на ксилите 166

Шпинат (пюре) 126

— — с молоком 172

— свежий 76, 190

— с мясом и ка  
170  
Шпик свиной —  
Шпроты в мас  
Шрот соевый —

Щавель свежий  
Щи (консервы)  
— — для диет  
— концентрат  
Щука (консерв  
124  
— свежая 112,

Энпиты 156—1  
Эпигонус (рыб

Яблоки (варен  
— компот 134,  
— консервы 14  
— — для диет  
176, 178  
— напитки 178  
— повидло 138  
— пюре 174, 1  
— салат 130  
— свежие 78,



— с мясом и картофелем (консервы) 170  
Шпик свиной — см. Жир животный  
Шпроты в масле 122  
Шрот соевый — см. Соя

Щавель свежий 76, 190  
Щи (консервы) 132, 138, 174  
— для диетического питания 174  
— концентрат 148  
Щука (консервы в томатном соусе) 124  
— свежая 112, 204

Энпиты 156—158  
Эпигонус (рыба) 112, 204

Яблоки (варенье) 136, 211  
— компот 134, 180, 211  
— консервы 140, 142  
— для диетического питания 174, 176, 178  
— напитки 178, 182  
— повидло 138, 212  
— пюре 174, 176  
— салат 130  
— свежие 78, 191, 215

— сок 136, 180, 211  
— для диетического питания 180  
— соус 128  
— суп 130  
— сушеные 144  
Ягнятина 84, 194  
Ягоды (консервы) 136, 138, 140, 178, 180  
— свежие 78, 80, 192, 210, 211, 215  
— сок 136  
Язык бараний 90  
— говяжий 90, 96  
— морской (рыба свежая) 112, 204  
— свиной 90  
Язь (консервы в томатном соусе) 124  
— свежий 112, 204  
Яично-белковая паста (спецсмесь) 150  
Яйца куриные 98, 198, 215  
— перепелиные 98, 198, 215  
— порошок 98  
— с мясом 146  
Як (мясо) 84, 193  
Ячмень (зерно) 22, 186  
— каша (перловая) 148  
— крупа (перловая и ячневая) 26, 150, 187, 207  
— суп (перловый) 148



## ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие . . . . .	3
Список лиц, неопубликованные данные которых были использованы при составлении настоящих таблиц . . . . .	5
Введение . . . . .	7
Таблица 1. Зерно и продукты его переработки . . . . .	22
Таблица 2. Хлеб и хлебобулочные изделия . . . . .	28
Таблица 3. Кондитерские изделия . . . . .	42
Таблица 4. Молочные продукты . . . . .	52
Таблица 5. Жиры растительные и жировые продукты . . . . .	68
Таблица 6. Овощи, картофель, плоды, ягоды и грибы . . . . .	72
Таблица 7. Мясо и мясные продукты . . . . .	84
Таблица 8. Птица и яйцепродукты . . . . .	98
Таблица 9. Рыба, рыбные и другие продукты моря . . . . .	100
Таблица 10. Плодоовощные консервы и пищевые концентраты . . . . .	126
Таблица 11. Продукты детского и диетического питания . . . . .	152
Таблица 12. Напитки и продукты брожения . . . . .	182
Приложения . . . . .	186
Приложение I Сведения о размере несъедобной части пищевых продуктов	186
Приложение II. Сведения о массе пищевых продуктов в наиболее употребимых мерах объема . . . . .	207
Приложение III. Сведения о массе 1 штуки пищевых продуктов . . . . .	213
Список использованной литературы . . . . .	216
Предметный указатель . . . . .	218

## ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ

Справочные таблицы  
содержания основных пищевых веществ  
и энергетической ценности пищевых продуктов

Редактор Е. И. Якубович  
Художник С. Н. Орлов  
Художественный редактор С. Р. Нак  
Технический редактор Н. Н. Зиновьева  
Корректор М. А. Шегал

ИБ № 572

Т-20708. Сдано в набор 17/XII 1976 г. Подписано в печать 30/III 1977 г. Формат 60×90<sup>1/16</sup>. Бумага типографская № 1. Объем 14,25 п. л. Уч.-изд. л. 12,79  
Тираж 100 000 экз. (2-й завод 50001—100 000 экз.) Заказ 1913. Цена 1 р.

Издательство «Пищевая промышленность»  
113035, Москва, М-35, 1-й Кадашевский пер., д. 12

Московская типография № 8 Союзполиграфпрома  
при Государственном комитете Совета Министров СССР  
по делам издательств, полиграфии и книжной торговли.  
Хохловский пер., 7.



пользованы при	3
.....	5
.....	7
.....	22
.....	28
.....	42
.....	52
.....	68
.....	72
.....	84
.....	98
раты	100
.....	126
.....	152
.....	182
.....	186
цевых продуктов	186
наиболее употре-	
.....	207
родуктов	213
.....	216
.....	218

ДУКТОВ

ств  
дуктов

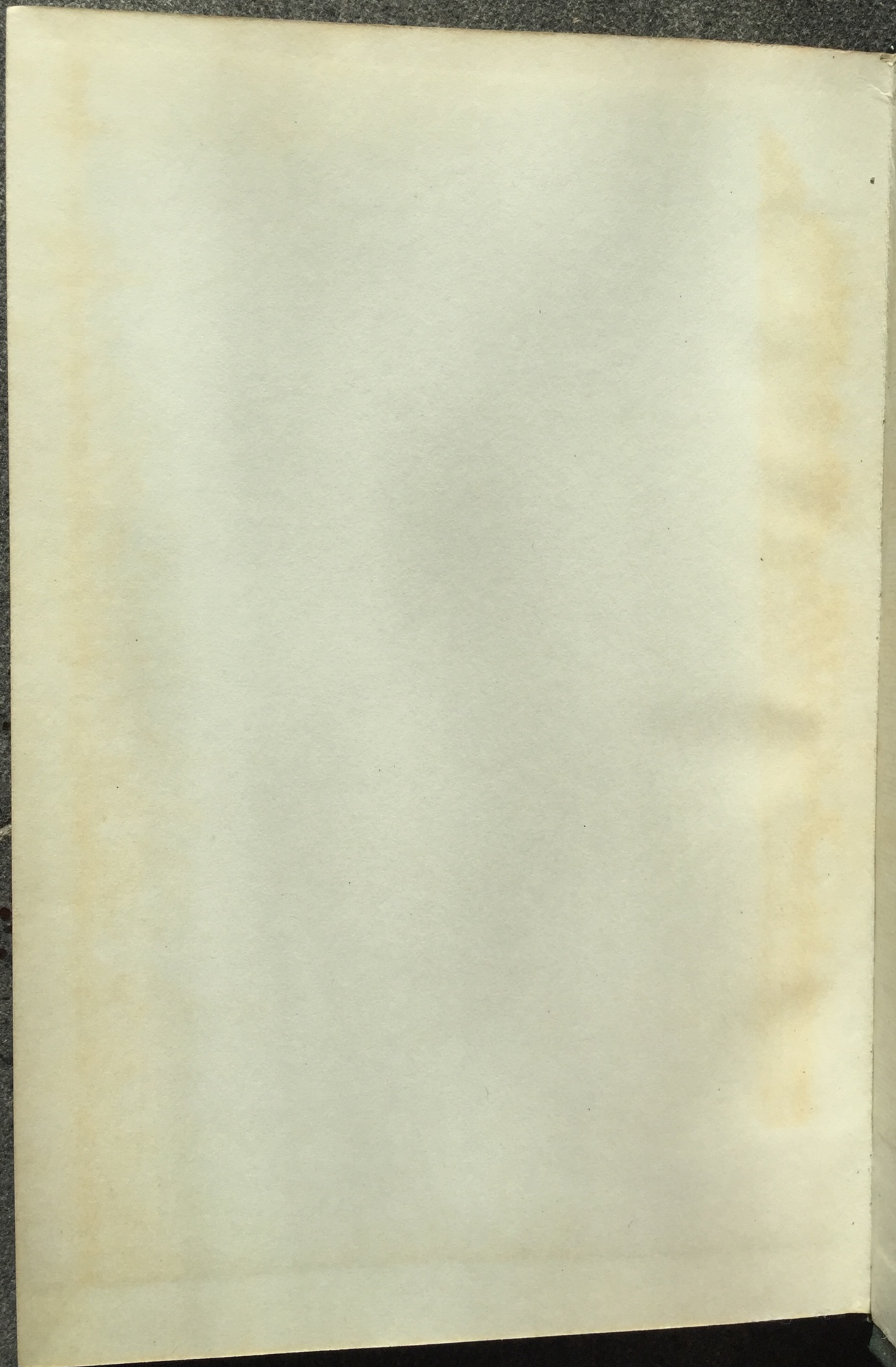
к  
ва

ь 30/III 1977 г. Формат  
л. Уч.-изд. л. 12,79  
каз 1913. Цена 1 р.

ость»  
пер., д. 12

графпрома  
нистров СССР  
кной торговли.











Uena 4p





COCHRAN'S  
PRACTICAL  
ARITHMETIC











Дмитрий Кудрявцев - 593

Дмитрий Канонир - 5 EUR



## СНАТ

- serzh\_demyanov: Женя, привет)
- Sev\_Drake: Серёжа здравия 🙌
- Мистер Кеко: финалочка уже
- Syst3m\_Divide: Роскомпозор )
- Syst3m\_Divide: Всем привет.
- Мистер Кеко: Syst3m\_Divide здорова
- Restream: Спасибо что зашел, не забудь поставить лайк, подписаться и нажать на колокольчик !
- Sev\_Drake: Девятый из мультика Девять)

ИНМС создадут самодостаточную  
пищевую цепочку: люди будут есть  
людей.

ваша поддержка канала

5 373 RUB

ВАША ПОДДЕРЖКА КАНАЛА

2 877.75 RUB

Parasite Eve 2 / Без магии # 4

Сейчас



34



НЕ

НРАВИТСЯ



ПОДЕЛИТЬСЯ



СОЗДАТЬ КЛИП



СОХРАНИТЬ



Интересные сообщения ▾

орде и джодн должна быть не гутерного на  
1 и 3 сложности







# THE BLACK TAPE PROJECT







THE **BLACK**  
TAPE PROJECT

LA





ALONE  
in the  
DARK



**ВСЕГДА  
не верьте  
тому что  
кажется,  
верьте  
ТОЛЬКО  
доказательствам.**



**Чарльз Диккенс. «Большие надежды» 1861 г.**